

PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 20.09.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony dorsz w jajku 50g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 1 szt., sałatka z tunicykiem 100g, liść sałaty	en 2541,1 kcal, B 86,3 g T 93,5 g W 271,3 g NKT 34 g Bł 32,7 g sól 5,5 g cukry 87,8 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunicykiem 100g, liść sałaty	en 2416,6 kcal, B 119,1 g T 86,2 g W 357,2 g NKT 27,5 g Bł 30,1 g sól 4,8 g cukry 86,1 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 15g, gruska 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkąt Hochland 1 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 1270,5 kcal, B 81,3 g T 51,3 g W 183,5 g NKT 17,1 g Bł 15,9 g sól 2,9 g cukry 50,5 g
dzieci starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g, gruska 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 2 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 2732,4 kcal, B 120,7 g T 87,6 g W 379,4 g NKT 30,3 g Bł 39 g sól 4,8 g cukry 94,3 g
culkrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml culkrz bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, sałatka z tunicykiem 100g, liść sałaty (culkrzykowa b/ soli) kurczak gotowany 50g)	en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bł 29,6 g sól 4,9 g cukry 52,4 g
wątrobowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., biatka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, twaróg żółty 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunicykiem 100g, liść sałaty	en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g Bł 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g

bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kaliafor na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dżem 1 szt.	en 2210,4 kcal, B 116,2 g T 85,1 g W 352,1 g NKT 27,5 g Bj 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 250ml, kawa zhezoowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, jajko got. 1 szt., papryka 30g	Kafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kaliafor na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarógzek zielony 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359,9 g NKT 27,6 g Bj 32,1 g sól 4,9 g cukry 89,1 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- Bj - błonnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wskaz składników alergennych w jadłospisie w dni, białek 1

Mleko (zacznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kafiorowa, szczawiowa, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, ser, topiony, ser biały, ser Hochland, twarógzek zielony, ser żółty
 Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biskopki, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa
 Seledzi- zupa kaliaforowa, szczawiowa, szynkowa
 Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe
 Jajko – jajko got., biskopki, pasta jajeczna, dorsz w jajku
 Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, sałatka z tunczykiem