

# PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 04.10.2024

Podzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zboxowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., 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 90g,sur. z kiszanej kapuśy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 1 szt., sałatka z tuncezykiem 100g, liść sałaty	en 2541,1 kcal, B 86,3 g T 93,5 g W 371,3 g NKT 34 g Bt 32,7 g sól 5,5 g cukry 87,8 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zboxowa 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 1 szt., mix tł.10g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałata z dzem 1 szt., sałata z tuncezykiem 100g, liść sałaty	en 2416,6 kcal, B 119,1 g T 86,2 g W 357,2 g NKT 27,5 g Bt 30,1 g sól 4,8 g cukry 86,1 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zboxowa 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 kapuśy z jabłkiem 150g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkat Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 1270,5 kcal, B 81,3 g T 51,3 g W 183,5 g NKT 17,1 g Bt 15,9 g sól 2,9 g cukry 50,5 g
dzieci starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zboxowa 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, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g,sur. z kiszanej kapuśy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2732,4 kcal, B 120,7 g T 87,6 g W 379,4 g NKT 30,3 g Bt 39 g sól 4,8 g cukry 94,3 g
cukrzykowa	Kawa zboxowa 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 kapuśy z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz. bez soli -	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw.60g, twarozek ziolowy 70g, sałata z tuncezykiem 100g, liść sałaty (cukrzykowa b/ soli karczak gotowany 50g)	en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bt 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g
wątrobowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zboxowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., bułka 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 1 szt., chleb zw.60g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałata z tuncezykiem 100g, liść sałaty	en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g Bt 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g

<p><b>bezglutenowa</b></p>	<p>Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix salat 5 g</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p>	<p>Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Wafile ryżowe 2szt</p>	<p>Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dżem 1 szt.</p>	<p>en 2210, 4 kcal, B 116,2 g T 85,1 g W 352,1 g NKT 27,5 g Bf 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g</p>
<p><b>przy niedokrwistościach</b></p>	<p>Ryz na mleku 250ml, kawa zbozowa z esencją 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix salat 5 g</p>	<p>chleb razowy 80g, mix tl. 10g, jajko got. 1 szt., papryka 50g</p>	<p>Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zboz 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, twarożek zielony 70g, dżem 1 szt., salata z tunczykiem 100g, liść salaty</p>	<p>en 2566, 6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g Bf 32,1 g sól 4,9 g cukry 89,1 g</p>
<p>Oznaczenia wskaźników odżywczych: en - wartość energetyczna B - białko ogółem T - tłuszcz W - węglowodany ogółem NKT - nasycone kwasy tłuszczowe Bf - białnik sól - sól cukry - cukry</p> <p><b>Wskaz składników alergennych: w tabeli są w dn. biały 1</b></p> <p>Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawiowa, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser Hochland, twarożek zielony, ser żółty Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalafiorowa, pietruszowa, kasza jęczmienna, dorsz smażony/dorsz na parze w sosie, biskopki, kawa zbozowa z mlekiem, szynkowa, Seler, zupa kalafiorowa, szczawiowa, szynkowa Soja i produkty pochodne – wafile ryżowe Jajko – jajko got., biskopki, pasta jajeczna, dorsz w jajku Ryby – dorsz w jajku, dorsz na parze, salata z tunczykiem</p>						