

SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 05.10.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, serdeczek 1szt., pasztecik 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%,1 cukrem 200ml, chleb zw 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, camembert 30g, sur. z marchewki 70g, arbuz 100g	<p>ca 2177,3 kcal,</p> <p>B 92,2 g</p> <p>T 84,7 g</p> <p>W 290,6 g</p> <p>NKT 29,7 g</p> <p>bl 28,1 g</p> <p>sól 5,5 g</p> <p>cukry 105,6 g</p>
lekkostrawna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, serdeczek 1szt., pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 60g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, arbuz 100g	<p>ca 2278,6kcal,</p> <p>B 89,9 g</p> <p>T 77,3 g</p> <p>W 307,5 g</p> <p>NKT 27 g</p> <p>bl 28,2 g</p> <p>sól 5,3 g</p> <p>cukry 90,4 g</p>
dzieci do lat 3	Placki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, podłupiana drożdżowa 30g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 15g, mielon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt.	<p>ca 1150,6 kcal,</p> <p>B 66,5 g</p> <p>T 51,1 g</p> <p>W 199,8 g</p> <p>NKT 13,5 g</p> <p>bl 12,2 g</p> <p>sól 3,6 g</p> <p>cukry 89,5 g</p>
dzieci starsze	Placki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, ser Hochland 2 pl., podłupiana drożdżowa 50g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, mielon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	<p>ca 2430,1 kcal,</p> <p>B 92,1 g</p> <p>T 84,1 g</p> <p>W 332,2 g</p> <p>NKT 29,5 g</p> <p>bl 33 g</p> <p>sól 5,4 g</p> <p>cukry 109 g</p>
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, serdeczek 1 szt., pasztecik 50g, ogórek 70g, Pomidor 70g (cukrzy. b/s, jajo got. 1 szt., szałib gotowany 50g)	sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść salaty	<p>ca 2158,6kcal,</p> <p>B 90 g</p> <p>T 77,4 g</p> <p>W 278,1 g</p> <p>NKT 27 g</p> <p>bl 25,1 g</p> <p>sól 5,3 g</p> <p>cukry 50,4 g</p>
wątrobowa	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., serdeczek mielony 1szt., pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	<p>ca 2171,6kcal,</p> <p>B 89,9 g</p> <p>T 67,3 g</p> <p>W 300 g</p> <p>NKT 26,1 g</p> <p>bl 26,1 g</p> <p>sól 5,2 g</p> <p>cukry 78,1 g</p>

bezglutenowa	Ryz na mleku 2%/250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajko got. 1 szt., sianko gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, gałka mnisza indyca 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tl 10g, fiolki kurczycy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, arbuz 100g	en 2108,6 kcal, B 88,2 g T 76,5 g W 306,2 g NKT 252,2 g b1 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,4 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, mix tl 15g, bułka pszczyna 1szt., sernikowa 70g, ser Hochland 2 pl, jablko 1 szt., ogórek 70g	chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser biały 50g, liść sałaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane juddo z kurczakiem 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z młkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszczyna 1szt., mix tl 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, arbuz 100g	en 2474,1 kcal, B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 271,8 g b1 28,1 g sól 5,6 g cukry 100,6 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en – wartość energetyczna

B – Białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

b1 – bionnik

sól – sól

cukry – cukry

Wskaz składowików alergicznych w jadłospisie w dn. Sobota 1

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z młkiem, kefir, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek Hochland, camembert, pasztec

Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, szynkowa, pasztec, kawa zbożowa z młkiem, wędliny; serdelek, krakowska, kawa zbożowa, konserwa siałowska, pasta warzywna

Seleń- rosół z makaronem, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztec, pasta warzywna

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztec wp.

Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztec wp.

Jajko i prod. pochodne – jajko