

# ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 16.10.2024

| Rodzaj diety    | Śniadanie   | II śniadanie                       | Obiad   | Podwieczorek          | Kolacja   | Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|-----------------|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|
| ogólna          | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix d. 13g, szybkowa 50g, ser Färdhind 2 pl, dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g                |                                    | Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 160g, smazony kulek mielony wyp. 90g, sur z białej kapusty z marchewką 1 porcja w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml                 |                       | Kawa zbozowa z miodkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix d. 13g, pasta twarogowa 50g, ser seryfikowany 70g, kiełbasa Krakowska parzona 50g, banana 1 szt, mix salat z oliwą Virgin 5g | en 2418,1 kcal,<br>B 90,1 g<br>T 83,3 g<br>W 371,1 g<br>NKT 31,2 g<br>Bt 22,4 g<br>sól 6,3 g<br>cukry 105,2 g |
| lekkostrawna    | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw.60g, mix d.10g, szybkowa 50g, ser białki 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.                                |                                    | Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml  |                       | Kawa zboz z miodkiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, konserwa sowańska 50g, warzok z ziołami 70g, arbuz 100g, mix salat z oliwą virgin 5g   | en 2319,6 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 77,1 g<br>W 280 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 92,1 g    |
| dzieci do lat 3 | Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, maślo 82% 10g, bułka pszenna 1 szt, szybkowa 30g, ser Hochland 2 pl, dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g                            | Herbaniuki 25g, maso owocowy 1 szt | Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpek indyzy 60g w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml   | Sok owocowy 150 ml    | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt, maślo 82% 10g, sorkiwa z pianki kawałkami 30g, kiełbasa Krakowska parzona 30g, arbuz 100g, mix salat z oliwą virgin 5g   | en 1240,9 kcal,<br>B 63,8 g<br>T 47,5 g<br>W 189,7 g<br>NKT 14,1 g<br>Bt 13,9 g<br>sól 3,9 g<br>cukry 52,8 g  |
| dzieci starsze  | Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt, maślo 82% 15g, szybkowa 50g, ser Hochland 2 pl, dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g, liść salaty | Herbaniuki 25g, maso owocowy 1 szt | Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 200g, smazony kulek mielony wyp. 90g, sur z białej kapusty z marchewką i porcją w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml               | Sok owocowy 200 ml    | Kawa zbozowa z miodkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, maślo 82% d. 13g, szybk z pianki kawałkami 30g, kiełbasa Krakowska parzona 50g, arbuz 100g, mix salat z oliwą virgin 5g          | en 2699,5 kcal,<br>B 96,4 g<br>T 86,3 g<br>W 359,1 g<br>NKT 31,2 g<br>Bt 31,3 g<br>sól 6,4 g<br>cukry 109,2 g |
| cukrzykowa      | kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, szybkowa 50g, ser białki 70g, cukrzykowa białki pasta z kurczaka got. 50g, ser białki 70g, pomidor 70g, liść salaty      | kalafior gotowany 150 ml           | Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, sur z białej kapusty z marchewką i porcją w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | Sok pomidorowy 150 ml | Kawa zboz. Dc 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, konserwa sowańska 50g, warzok z ziołami 70g, cukrzykowa białki- jajo gotowane 1 szt, ogórek 70g, mix salat z oliwą Virgin 5g                                | en 2399,9 kcal,<br>B 94,3 g<br>T 77,1 g<br>W 283,1 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,8 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 59,2 g  |
| wątrobowa       | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw. 60g, szybkowa 50g, ser białki 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt                                  |                                    | Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml  |                       | Kawa zboz z miodkiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., konserwa sowańska 50g, warzok z ziołami 70g, miod 100g, mix salat 5g   | en 2319,6 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 70,1 g<br>W 280 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 92,1 g    |
| bezglutenowa    | Ryzna mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix d. 10g, ser białki polifosfy 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.                           | Mas owocowy 1 szt.                 | Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpek indyzy białki bez sosu 60g, bananiki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml  | Sok owocowy 150 ml    | Herbata 200ml, mix d. 10g, jajo got 1 szt, warzok 50g, wafle ryżowe 4szt, arbuz 100g, mix salat z oliwą virgin 5g   | en 2265,2 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 67,1 g<br>W 284,1 g<br>NKT 25,5 g<br>Bt 30,9 g<br>sól 4,7 g<br>cukry 54,1 g  |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| <p><b>przy niedobekwistościach</b></p> | <p>Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z odzien 200ml, chleb zw- 90g, sals pieczna 1szt, mix tl 12g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.</p> | <p>chleb razowy 80g, mix tl 10g, kiebasa krakowska 50g, ogórek kiszony 1 szt.</p> | <p>Krupnik 300ml, kawa pieczna 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie wlasnym 60g, bananiki 150g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owocowy 200ml</p> | <p>Kawa z miodkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw- 90g, bułka pieczna 1szt., mix tl 12g, konserwa suwalska 50g, twarożek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix sals z oliwą 70g, 5g</p> | <p>en 2419,6 kcal,<br/>B 96,2 g<br/>T 78,1 g<br/>W 283,3 g<br/>NKT 29,3 g<br/>B 29,5 g<br/>sól 5,8 g<br/>cukry 93,1 g</p> |
|--|--|---|---|---|---|

Oznaczenia wskaźników odżywczych:  
en - wartość energetyczna  
B - białko ogółem  
T - tłuszcz  
W - węglowodany ogółem  
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe  
Bf - błonnik  
sól - sól  
cukry - cukry

**Wskaz składników alergicznych: w. Jadalospisze w. dn. środa 1.**

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarożek ziołowy, herbattki, szynkowa, ser Hochland  
Zboża zawierające gluten- zupa miedzna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wp, pulpet indyjski, kawa zbozowa, kawa zbozowa z miodkiem, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska, kasza pęczak  
Ser- zupy obiadowe, krupnik ogórkowa, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska  
Sól i produkty pochodne - wafle ryżowe, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska  
Gotczyca - szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska  
Jaja - herbattki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane  
Ryby- pasta twarogowo-rybna