

# PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 18.10.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 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, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuśy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z młkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 1 szt., sałatka z turczykiem 100g, liść sałaty	<p>en 2541,1 kcal, B 86,3 g T 93,5 g W 371,3 g NKT 34,9 g Bł 32,7 g sól 5,5 g cukry 87,8 g</p>
lekkostrawna	Ryż 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 młkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł 10g, twarógzek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z turczykiem 100g, liść sałaty	<p>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</p>
dzieci do lat 3	Ryż 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 gruszka 1 szt.	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, 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 trójkąt Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	<p>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</p>
dzieci starsze	Ryż 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, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuśy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z młkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	<p>en 2732,4 kcal, B 120,7 g T 87,6 g W 379,4 g NKT 30,3 g Bł 39,9 g sól 4,8 g cukry 94,3 g</p>
cukrzykowa	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 kapuśy z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboż z młkiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, twarógzek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z turczykiem 100g, liść sałaty	<p>en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bł 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g</p>
wątrobowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 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 młkiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, twarógzek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z turczykiem 100g, liść sałaty	<p>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</p>

<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kaliaforowa 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 tł. 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dżem 1 szt.	en 2210,4 kcal, B 116,2 g T 65,1 g W 352,1 g NKT 27,5 g bł 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Ryż na mleku 250ml, kawa ziołowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	chleb razowy 80g, mix tł. 10g, jajo got. 1 szt., papryka 50g	Kaliaforowa 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 1 szt., mix tł. 15g, twarzątek zielony 70g, dżem 1 szt., salátka z turkcykiem 100g, liść salaty	en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g bł 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  
bł - błonnik  
sól - sól  
cukry - cukry

**Wskaz składników alergicznych: w tabeli poniżej w dnu, plątek 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa ochładzowa, kaliaforowa, szczawiowa, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twarzątek zielony, ser żółty  
Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kaliaforowa, kaliaforowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa,  
Seler- zupa kaliaforowa, szczawiowa, szynkowa  
Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe  
Jajo – jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, dorsz w jajku  
Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, salátka z turkcykiem