

# PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 13.12.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbiozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 13g, ser topiony 50g, ser zoty 50g, miod 1 szt., jablko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuszy z jablkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2541,1 kcal, B 86,3 g T 93,5 g W 371,3 g NKT 34 g Bj 32,7 g sól 5,5 g cukry 87,8 g
lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbiozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jablko 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 zboz. z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2416,6 kcal, B 119,1 g T 88,2 g W 367,2 g NKT 27,5 g Bj 30,1 g sól 4,8 g cukry 86,1 g
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbiozowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miod 1 szt., jablko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuszy z jablkiem 150g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 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 Bj 16,9 g sól 2,9 g cukry 50,5 g
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbiozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jablko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuszy z jablkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboz. z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., 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 Bj 39 g sól 4,8 g cukry 94,3 g
cukrzykowa	Kawa zbiozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapuszy z jablkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboz. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarożek ziolowy 70g, sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty (cukrzykowa b/ soli tunczak gotowany 50g)	en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bj 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g
watrobowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbiozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., bialka z 2 jaj, ser biały 70g, miod 1 szt., jablko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g Bj 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 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix sałata 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>Mięso ryżowe 2szt</p>	<p>Herbata 200ml, wałki ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, serniak gotowany 50g, liść sałaty, 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 bl 29,6 g sol 4,5 g cukry 88,8 g</p>
<p><b>przy niedokrwistościach</b></p>	<p>Ryz na mleku 250ml, herbatka z cytryną 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszczenna 1 szt., mix tl. 15g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix sałata 5 g</p>	<p>chleb razowy 80g, mix tl. 10g, jajko got. 1szt., 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 zboż. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszczenna 1szt., mix tl. 15g, twaróg zielony 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunezykiem 100g, liść sałaty</p>	<p>en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g bl 32,1 g sol 4,9 g cukry 89,1 g</p>

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

bl - błonnik

sol - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergennych, wadliwych w dn. biatek 1.

Mleko (fakcznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczeniowa, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twaróg zielony, ser żółty

Zioła zawierające gluten- szczeniowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa,

Seler- zupa kalafiorowa, szczeniowa, szynkowa

Soja i produkty pochodne – wałki ryżowe

Jajko – jajko got., biszkopty, pasta jajeczna, dorsz w jajku

Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, sałatka z tuńczykiem