

SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 14.12.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz., mix tl. 15g, serwatka 50g, ser Hochland 2 pl., jablko 1 sz., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1sz., mix tl. 15g, jabłko 1 sz., krakowska 50 g, camembert 30g, sur z marchewki 70g, pomarańcza 100g	en 2183,3kcal, B 92,2 g T 84,8 g W 293,4 g NKT 29,7 g bł 28,1 g sól 5,5 g cukry 105,6 g
lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz., mix tl. 10g, serdeciki 1sz., paszeta 50g, jablko 1 sz., ogórek 70g		Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 60g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz., mix tl. 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, pomarańcza 100g	en 2278,6kcal, B 89,9 g T 77,3 g W 307,5 g NKT 27,6 g bł 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g
dzieci do lat 3	Platki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, polewka drożdżowa 50g, paszeta 50g, jablko 1 sz., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g, miodon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szl.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1sz., masło (82%) 10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szl.	en 1159,6kcal, B 66,5 g T 51,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g bł 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
dzieci starsze	Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw. 50g, bułka pszenna 1sz., masło (82%) 15g, ser Hochland 2 pl., polewka drożdżowa 50g, paszeta 50g, jablko 1 sz., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 50g, miodon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa żółta 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Jogurt owocowy 1 szl.	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1sz., masło (82%) tl. 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szl.	en 2430,1kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,2 g bł 33 g sól 5,4 g cukry 109 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, serdeciki 1 szl., paszeta 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukrzy b/s, jajo got. 1 szl., esbach gotowany 50g)	sek wiodowarzynny 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa żółta 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło msk 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść sałaty	en 2138,6kcal, B 90 g T 77,4 g W 278,1 g NKT 27 g bł 25,1 g sól 5,3 g cukry 50,4 g
węglowodowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz., serdeciki miodowy 1sz, paszeta 50g, jablko gotowane 1 szl., 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 1sz., krakowska 50g, ser biały 50g, sur biały 70g, mus owocowy 1 szl.	en 2171,6kcal, B 89,9 g T 67,3 g W 300 g NKT 26,1 g bł 26,1 g sól 5,2 g cukry 78,1 g

bezglutenowa	Ryż na mleku 2%/ 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo got. 1 szt., sianko gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 500ml, ziemniaki 200g, galinka miska 100g, indyka 60g, buraczki z jablekiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4 szt., mix tl 10g, fiolet kurczacy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwem 70g, pomarańcza 100g	en 2108 kkal, B 88,2 g T 7,6 g W 306,2 g NKT 25,2 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 żywy 90g, mix tl 1,5g, bułka pszczyna 1szt., sernikowa 70g, ser Hochland 2 pl, jablko 1 szt., ogórek 70g	chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser biały 50g, liść salaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane kuroczka 60g, buraczki z jablekiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kawa zboz. z mlekstem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszczyna 1szt., mix tl 1,5g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwem 70g, pomarańcza 100g	en 2474,1 kkal, B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 27,1 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 – biotyna

sól – sól

cukry – cukry

Wykaz składników atreanymch w Jadbapisa w dn. Sobota 1

Mleko (faktynie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tl., masło 92%, kawa zbożowa z mlekstem, kefir, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek Hochland, camembert, pasztecik
 Zboża zawierające gluten- Płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, rosół z makaronem, szynkowa, pasztecik, kawa zbożowa z mlekstem, wędliny, serdelek, krakowska, kawa zbożowa, konserwa suwalska, pasta warzywna
 Seier- rosół z makaronem, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztecik, pasta warzywna
 Soja i produkty pochodne – wafile ryżowe, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztecik, w.p.
 Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztecik w.p.
 Jajo i prod. pochodne – jajo