

PONIEDZIAŁEK 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI SUWAŁKI 25.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                               | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Kasza jęczmienna na mleku 2%250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, twaróg ze szczypiorcem 70g, kiełbasa krakowska 50g, kaszowy ogórek 70g, papryka 50g, jabłko 1 szt.       |                             | Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, duszona szpinak młody w sosie koperkowym 50g, sur. z marchewki 150g, gotowany brokuł 150g, kompot owocowy 200ml                  |                                             | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 1,5, polędwica sopočka 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., pomidor 50g                            | en 2338,9 kcal<br>B 88,2 g<br>T 86,4 g<br>W 336,5 g<br>NKT 32,1 g<br>Bt 31,9 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 94,7 g  |
| lekkostrawna    | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, 10g, konserwa sardynki 50g, piezdek wp. 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt.                                                |                             | Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml                         |                                             | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt, miód 1 szt.                  | en 2401,8 kcal,<br>B 97,5 g<br>T 82 g<br>W 341,9 g<br>NKT 31,6 g<br>Bt 30,8 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 96,1 g   |
| paplowata       | Jak lekkostrawna (chleb zw 90), konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt.                                                                               |                             | Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml                     |                                             | Jak lekkostrawna(chleb zw 90g), polędwica sopočka 50g mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dzem 1 szt, miód 1 szt., pomidor 70g                                                                                           | en 2337,8 kcal,<br>B 97 g<br>T 75,4 g<br>W 332,9 g<br>NKT 27,9 g<br>Bt 28,9 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 95,1 g   |
| dzieci do lat 3 | Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 10g, konserwa sardynki 30g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.                                     | Budyn 150 ml, gruska 1 szt. | Barszcz czerwony ze śmietaną 200ml, kasza, pieczak 100g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 60g, brokuł gotowany 60g, kompot owocowy 200ml             | Chrupki kukurydżane 16g, sok owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, polędwica sopočka 30g, jogurt owocowy 1 szt.                                                                                                               | en 1156,5 kcal,<br>B 60,6 g<br>T 47,5 g<br>W 181,5 g<br>NKT 12,2 g<br>Bt 14,6 g<br>sól 2,8 g<br>cukry 51,9 g |
| witodowa        | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 10g, konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt. | Budyn 150ml                 | Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160 g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml | Sok owocowy 150 ml                          | Jak lekkostrawna, polędwica sopočka 50g mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dzem 1 szt, miód 1 szt., pomidor 70g                                                                                                         | en 2537,8 kcal,<br>B 98,8 g<br>T 75,8 g<br>W 339,9 g<br>NKT 28,3 g<br>Bt 29,4 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 96,1 g |
| niskosodowa     | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 10g, jajo gotowane 1 szt, schab gotowany 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.                             |                             | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                                    |                                             | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, ser biały półtłusty 70g, gotowany kurczak 1 szt, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.           | en 2187,8 kcal,<br>B 97,4 g<br>T 74,6 g<br>W 334,2 g<br>NKT 26,6 g<br>Bt 30,1 g<br>sól 4,5 g<br>cukry 93,1 g |
| dzieci starsze  | Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajo got. 1 szt., brakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.                          | Budyn 250ml, gruska 1 szt.  | Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml                         | Chrupki kukurydżane 30g, sok owocowy 1 szt. | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 1,5, polędwica sopočka 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 80g, dzem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.                  | en 2256,5 kcal,<br>B 80,6 g<br>T 87,5 g<br>W 351,5 g<br>NKT 28,2 g<br>Bt 30,6 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 97,9 g |
| cukrzykowa      | kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, konserwa sardynki 50g, piezdek wp. 50g, ogórek 70g, liść salaty (cukrz b/s jajo 1 szt.)                                                                    | Kaliner gotowany 100g       | Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml  | Chrupki kukurydżane 30g                     | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy, (cukrzy bez soli-jajo got. 1 szt., twaróg ziołowy), sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, papryka 50g | en 2171,8 kcal,<br>B 94,5 g<br>T 76,4 g<br>W 301,9 g<br>NKT 27,7 g<br>Bt 35,2 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 56,1 g |



WTOREK 2 SZPITAL WOJEWÓDZKI SUWAŁKI 26.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                               | II śniadanie                                          | Obiad                                                                                                                               | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                           | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 30g, chleb razowy 30g bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka konserwowa 50g, ser topiony 50g, melon 100g, mix sałat |                                                       | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchewka z groszkiem 150 ml, kompot owocowy 200ml   |                              | Kawa zbożowa z mlekiem2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl.15g, szynkowa 50g, twarożek z cebulką 70g, sur. coleslaw 80 g, gruszka 1 szt. | en 2366,3 kcal,<br>B 80,5 g<br>T 85,2 g<br>W 342,2 g<br>NKT 31,6 g<br>bł 28,8g<br>sól 5,5 g<br>cukry 90,66 g |
| lekkostrawna    | Zacierka na mleku 2% 250ml,kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, mix tl. 10g, pieczyń razmicha 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty            |                                                       | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjszy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt.,mix tl.10g, przysmak suwałski 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt                 | en 2317,6 kcal,<br>B 90,3 g<br>T 79,7 g<br>W 318,5 g<br>NKT 29,2 g<br>bł 27,5 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 86,4 g |
| papkováta       | Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw 90g, mix tl. 10g, pieczyń razmicha mielona 50g, szynka konserwowa mielona 50g, liść sałaty, melon 100g                          |                                                       | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjszy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml |                              | Jak lekkostrawna(chleb zw 90g), przysmak suwałski - mielony 50g                                                                                                   | en 2317,6 kcal,<br>B 90,3 g<br>T 79,7 g<br>W 318,5 g<br>NKT 29,2 g<br>bł 27,5 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 86,4 g |
| dzieci do lat 3 | Kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt.,masło (82%)10g, zacierka na mleku 200ml, szynka z piersi kurczaka 30g, szynka konserwowa 30g, melon 100g, liść sałaty                  | Chrupki kukurydziane 16g, sepek homogenizowany 1 szt. | Krupnik 200ml, ziemniaki 100g, pulpet indyjszy w sosie własnym60g, buraczki 60g, marchewka z groszkiem 60g, kompot owocowy 200ml    | Kisiel 250 ml, jabłko 1 szt. | Herbatka z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g,masło (82%)10g, szynkowa 50g, ser żółty 30g, gruszka 1 szt., pomidor 50g                                               | en 1356,5 kcal,<br>B 63,6 g<br>T 48,5 g<br>W 188,5 g<br>NKT 13,4 g<br>bł 14,7 g<br>sól 3,3 g<br>cukry 51,9 g |
| wrządowa        | Jak papkováta                                                                                                                                                                           | Chrupki kukurydziane 16g                              | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjszy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml | Kisiel 250ml                 | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt.,mix tl.10g, przysmak suwałski mielony 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt         | en 2399,6 kcal,<br>B 90,4 g<br>T 79,7 g<br>W 320,5 g<br>NKT 29,2 g<br>bł 27,6 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 88,4 g |
| niskosodowa     | Zacierka na mleku 2% 250ml,kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, mix tl. 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajo 1 szt., melon 100g, liść sałaty             |                                                       | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                          |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, twarożek ziołowy 70 g, słoń gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt                   | en 2026,6 kcal,<br>B 88,3 g<br>T 66,7 g<br>W 300,5 g<br>NKT 26,2 g<br>bł 27,5 g<br>sól 4,5 g<br>cukry 83,4 g |
| dzieci starsze  | Zacierka na mleku 2% 300ml,kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 90g, masło (82%) 15g, szynka z piersi kurczaka 50g,szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g | chrupki kukur. 30g, sepek homogenizowany 1 szt.       | Krupnik 300ml, ziemniaki 250g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 150g, kompot owocowy 200ml       | Kisiel 250ml, jabłko 1 szt.  | Kawa zbożowa z mlekiem2% i cukrem 200ml ,chleb zw 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, szynkowa 50g, ser żółty 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g            | en 2356,5 kcal,<br>B 90,6 g<br>T 70,1 g<br>W 320,4 g<br>NKT 25,5 g<br>bł 30,6 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 87 g   |

|                             |                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>           | kawa/cukru200, chleb razowy 100 mix, tł. 10, pieczeń ryżna 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g                                                           | chleb razowy 50g, żytnia 50g, papryka 50g      | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, sur marchewki z chrzanem 120g, sur. z kiszzonego ogórka 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | Sok pomidorowy 150ml             | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, przysmak suwański 50g, twaróg żółty 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt                  | en 2419,6 kcal,<br>B 92,3 g<br>T 80,7 g<br>W 325,5 g<br>NKT 34,2 g<br>Bj 28,5 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 46,4 g |
| <b>wątrobową</b>            | Zaciekła na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., pieczeń ryżna 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g                                   |                                                | Jak lekkostrawna, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g                                                                                                      |                                  | Kawa zboż z makiem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwański mielony 50g, twaróg żółty 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt        | en 2212,6 kcal,<br>B 90,2 g<br>T 71,7 g<br>W 300,5 g<br>NKT 28,5 g<br>Bj 26,7 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 81,4 g |
| <b>dzieci bezmleczna</b>    | Zaciekła na mleku roślinnym 50 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, szynka z pierś kurczaka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g     | Chrupki kukurydziane 16g + deser sojowy 1 szt. | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml                              | Sok owocowy 150ml, jabłko 1 szt. | Kawa zboż. 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 50g, schab gotowany 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g                            | en 1150,6 kcal,<br>B 60 g<br>T 46,5 g<br>W 179,9 g<br>NKT 12,1 g<br>Bj 12,1 g<br>sól 2,2 g<br>cukry 41,4 g   |
| <b>bezglutenowa</b>         | Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajko 1 szt., melon 100g, liść sałaty                            | Chrupki kukurydziane 16g                       | Ziemiaczana 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski bez sosu 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem, kompot owocowy 200ml                                      | napój owocowy 150ml              | Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tł 10g, twaróg żółty 70 g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt                               | en 2000,6 kcal,<br>B 87,3 g<br>T 66,6 g<br>W 297,5 g<br>NKT 26 g<br>Bj 27,4 g<br>sól 4,2 g<br>cukry 82,4 g   |
| <b>przy niedokrwistości</b> | Zaciekła na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.90g, mix tł 15g, pieczeń ryżna 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty | razowy 80g, mix tł 10g, żytnia 60 g            | Krupnik 200, ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 120g, kompot owocowy 200 ml                                       |                                  | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tł 15g, przysmak suwański 50g, twaróg żółty 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt | en 2417,6 kcal,<br>B 92,3 g<br>T 80,9 g<br>W 321,5 g<br>NKT 30,2 g<br>Bj 27,9 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 88,4 g |

en - wartość energetyczna  
B – białko ogółem  
T – tłuszcz  
W – węglowodany ogółem  
NKT – nasycone kwasy tłuszczowe  
Bj – błonnik  
sól – sól  
cukry - cukry

**Wykaz składników alergicznych w dan. Wtorek II**

Mleko (łącznie z laktozą) – zacierki na mleku, mix tł., masło 82%, kawa z makiem, jogurt, twaróg z cebulką, kefir, ser topiony, sos ogrodowy  
Zboża zawierające gluten- zacierki na mleku, pieczywo, krupnik, stek z cebulką, pulpet wp, kawa z makiem, wędliny: szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, pulpet z indyka, pieczeń ryżna  
Seiery-wędliny: szynka konserwowa, pieczeń ryżna, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, pulpet z indyka, pieczeń ryżna  
Sól i produkty pochodne – waflle ryżowe, chrupki kukurydziane, szynka konserwowa, pieczeń ryżna, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy  
Gorczyca-wędliny: pieczeń ryżna, szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy  
Jajko – stek, pulpet

# ŚRODA 2 SZPITAL WOJEWODZKI SUWAŁKI 27.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                 | Podwieczorek          |                                                                                                                                                                         | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, pasztecik 50g, serdek 1 szt., żółty ser 30g, pomidor koktajlowy 10g, liść sałaty, pomarańcza 100g    |                             | Ryżowa ze śmietaną 300ml, bakła ziemniaczana 250g, surówka z kiszoną kapustą 150g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml |                       | Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dżem 1 szt., szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g       | en 2566,6 kcal,<br>B 90,8 g<br>T 99,6 g<br>W 23,1 g<br>NKt 35,8 g<br>bi 31 g<br>sól 6,5 g<br>cukry 95,4 g                   |
| lekkostrawna    | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, pasztecik 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g           |                             | Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml                                               |                       | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                    | en 2245,3 kcal,<br>B 105,3 g<br>T 75,1 g<br>W 309,9 g<br>NKt 29,1 g<br>bi 26,3 g<br>bi 26,3 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 99,5 g  |
| papkowata       | Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), pasztecik 50g, polewka drożdżowa mielona 50g                                                                                                                                      |                             | Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami i 60g, banan 1 szt., kompot 200ml                                                      |                       | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g                               | en 2245,3 kcal,<br>B 105,3 g<br>T 75,1 g<br>W 309,9 g<br>NKt 29,1 g<br>bi 26,3 g<br>bi 26,3 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 99,5 g  |
| dzieci do lat 3 | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, pasztecik 30g, polewka drożdżowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g                        | budyń 150ml, herbatniki 25g | Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml                                               | Jogurt owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt, masło (82%) 10g, ser biały półtłusty 30g, szynka białka 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                                   | en 1358,5 kcal,<br>B 63,6 g<br>T 48,8 g<br>W 189,7 g<br>NKt 13,5 g<br>bi 15,6 g<br>bi 15,6 g<br>sól 4 g<br>cukry 33,9 g     |
| wrżdowata       | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, pasztecik 50g, polewka drożdżowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g  | Herbatniki 25g              | Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml                                              | napój owocowy 150ml   | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g | en 2345,3 kcal,<br>B 105,4 g<br>T 75,2 g<br>W 189,7 g<br>NKt 29,2 g<br>bi 26,4 g<br>bi 26,4 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 107,8 g |
| niskosodowa     | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 g, jajo gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g |                             | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                            |                       | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, sotiab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                  | en 2065,3 kcal,<br>B 104,3 g<br>T 67,1 g<br>W 235,7 g<br>NKt 26,1 g<br>bi 26,3 g<br>bi 26,3 g<br>sól 4,5 g<br>cukry 95,5 g  |
| dzieci starsze  | Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 15g, pasztecik 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g       | budyń 250ml, herbatniki 25g | Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1szt., kompot owocowy 200ml                                               | Jogurt owocowy 1 szt. | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 15g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                | en 2435,3 kcal,<br>B 107,4 g<br>T 76,2 g<br>W 322,9 g<br>NKt 29,5 g<br>bi 26,6 g<br>bi 26,6 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 110,8 g |

|                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                   |                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                               |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ciukrzycowa</b>             | kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl 10g, pasztet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, ogórek 70g, cukrzyca bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt.                    | Chleb razowy 30g, krakowska 20g                            | Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszzonej kapusty 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | wafle ryżowe 2 szt. | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajko gotowane 1 sztuka, szynka bartenika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g                                | en 2308,3 kcal,<br>B 106,3 g<br>T 74,1 g<br>W 299,9 g<br>NKT 28,1 g<br>bl 26,3 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 51,5 g |
| <b>wątrobowa</b>               | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml,kawa zbozowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., pasztet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g                      |                                                            | Ryzowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jablekami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml                                                                                 |                     | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, ser biały półtłusty 70g, szynka bartenika 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g           | en 2185,3 kcal,<br>B 105,3 g<br>T 65,1 g<br>W 286,1 g<br>NKT 29 g<br>bl 26 g<br>sól 5 g<br>cukry 96,5 g       |
| <b>dzieci bezmleczna</b>       | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw.60g, krakowska 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g          | Chrupki kukurydziane 16g, mus owocowy 1 szt.               | Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surowka z kiszzonej kapusty 120g, sur. z marchewki 120g/ dzieci banan 1 szt., kompot owocowy200ml   | Sok owocowy 150ml   | Kawa zboż 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., jajko got. 1 szt., szynka bartenika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                                      | en 1257,5 kcal,<br>B 61,1 g<br>T 40,3 g<br>W 179,5 g<br>NKT 11,4 g<br>bl 15,1 g<br>sól 3,3 g<br>cukry 53,7 g  |
| <b>bezglutenowa</b>            | Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g                          | Wafle ryżowe 2szt.                                         | Ryzowa 300ml/ ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszzonej kapusty 120g, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml                                                               | Sok owocowy 150ml   | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g                                       | en 2055,5 kcal,<br>B 100,3 g<br>T 66,1 g<br>W 299,9 g<br>NKT 24,1 g<br>bl 27,8 g<br>sól 4,5 g<br>cukry 99,5 g |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt,mix tl 15g, pasztet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g | chleb razowy 80g, mix tl 10g, kurczak got. 60g, ogórek 70g | Ryzowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jablekami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml                                                                          |                     | Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, szynka bartenika 50g, jajko gotowane 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g | en 2654,7 kcal,<br>B 110,1 g<br>T 91,1 g<br>W 103,1 g<br>NKT 26,5 g<br>bl 37,1 g<br>sól 5,9 g<br>cukry 104 g  |

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bl – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Środa 11**

Mleko (łącznie z laktozą) –płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z makiem, budyni, ser biały półtłusty, pasztet, krakowska, makaron z serem i jablekiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, pasztet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika

Selery- zupa ryżowa, pasztet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika

Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, pasztet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika

Gorczyca- wędliny: pasztet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika

Jajko—jajko got.1 szt., babka ziemniaczana,

# CZWARTEK 2 SZPITAL WOJEWODZKI SUWAŁKI 28.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                     | II śniadanie                   | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                             | Kolacja                                                                                                                                                                           | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, kiełbasa suwalska 1 szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt. |                                | Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, wątróbka drobiowa duszona z cebulką i karmelizowanymi jabłkiem 100g, surówka z czerwonej kapusty 150g, sur. z kiszzonego ogórka z cebulką 150g, kompot owocowy 200ml |                                          | Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twaróg z cebulą i szczypiorkiem 70g, szynka z pierś kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty | en 2556,7 kcal,<br>B 102,5 g<br>T 83,8 g<br>W 332,5 g<br>NKT 30,6 g<br>bł 25,8 g<br>sól 8 g<br>cukry 96,7 g   |
| lekkostrawna    | Kasza manna na 2% 250 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, serdelek 1szt, szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.                   |                                | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchwą 120g, kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                          |                                          | Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 50g, szynka z pierś kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty          | en 2407,3 kcal,<br>B 105,1 g<br>T 76,5 g<br>W 306,6 g<br>NKT 27,4 g<br>bł 23,5 g<br>sól 6,2 g<br>cukry 95,4 g |
| papkowata       | Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.                                                                             |                                | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalfior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml                                             |                                          | Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), twaróg ziołowy 50g, szynka z pierś kurczaka 50g, kefir 1 szt., liść sałaty                                                                      | en 2387,3 kcal,<br>B 104 g<br>T 75,4 g<br>W 300,6 g<br>NKT 27,2 g<br>bł 25,1 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 89,4 g   |
| dzieci do lat 3 | Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka 1szt., masło (82%) 10g, szynkowa 30g, sopocka 30g, ogórek 100g, banan 1 szt.                                | biskopki 15g, pomarańcz 100g   | Rosół z makaronem 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalfior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml                                             | Herbata 25g, serek homogenizowany 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, szynka z pierś kurczaka 30g, twaróg z ziołami 30g, liść sałaty, mandarynka 100g                                     | en 1360,5 kcal,<br>B 64 g<br>T 48,9 g<br>W 190,3 g<br>NKT 13 g<br>bł 15,7 g<br>sól 4,1 g<br>cukry 54,1 g      |
| wrzodowa        | Jak lekkostrawna, serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.                                                                                             | Sok wielowarzywy 150 ml        | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalfior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml                                             | Sok owocowy 150ml                        | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szynka z pierś kurczaka mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, kefir 1 szt., liść sałaty                | en 2409,3 kcal,<br>B 107,1 g<br>T 77,5 g<br>W 309,6 g<br>NKT 27,5 g<br>bł 25,5 g<br>sól 6,2 g<br>cukry 99,4 g |
| niskosodowa     | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.          |                                | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                                                                         |                                          | Kawa zboż. z mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg ziołowy bez soli 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, mandarynka 100g                        | en 2100,6 kcal,<br>B 98,3 g<br>T 64,7 g<br>W 300,5 g<br>NKT 24,2 g<br>bł 27,5 g<br>sól 4,3 g<br>cukry 91,4 g  |
| dzieci starsze  | Kasza manna na 2% 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 15g, szynkowa 50g, sopocka 50g, ogórek 100g, banan 1 szt.                | biskopki 30g, pomarańcza 100g, | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchwą 150g, kalfior na parze 150g, kompot owocowy 200ml                          | Herbata 25g, serek homogenizowany 1 szt. | Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierś kurczaka 50g, twaróg ziołowy 70g, liść sałaty, mandarynka 100g                  | en 2557,3 kcal,<br>B 108,6 g<br>T 78,6 g<br>W 316,6 g<br>NKT 29,8 g<br>bł 27,7 g<br>sól 6,5 g<br>cukry 99,4 g |

|                            |                                                                                                                                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>          | kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, szynkowa 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomidor 70g (cukrzyć bez soli – jajo got. 1 szt., jogurt naturalny 1 szt.) | Sok wielowarzywny 150 ml                                               | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchewką 120g, sur. z kiszzonego ogórka z cebulką 120g, kompot owocowy 200ml | chleb razowy 30g jajo 1 szt.           | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twaróg ziołowy 70g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.                              | en 2378,3 kcal,<br>B 103,7 g<br>T 65,3 g<br>W 288,4 g<br>NKT 25,4 g<br>bł 22,3 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 45,4 g |
| <b>wątrobowa</b>           | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., serderek 1 szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.                               |                                                                        | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml                                      |                                        | Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., twaróg ziołowy bez soli 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.              | en 2405,3 kcal,<br>B 107 g<br>T 67,5 g<br>W 310,6 g<br>NKT 27,4 g<br>bł 25,6 g<br>sól 6,1 g<br>cukry 101,4 g  |
| <b>dzieci bezmleczna</b>   | Kasza manna na mleku roślinnym 250ml, kawa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, sopočka 50g, szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.                                     | Sok owocowy 150ml, pomarańcza 100g                                     | Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, mus owocowy 1 szt., kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                      | Sok owocowy 150ml, deser solowy 1 szt. | Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, sotiab gotowany 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, mandarynka 100g                               | en 1210,5 kcal,<br>B 62,1 g<br>T 48 g<br>W 186,6 g<br>NKT 12,2 g<br>bł 13,2 g<br>sól 3,7 g<br>cukry 50 g      |
| <b>bezglutenowa</b>        | Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.                                  | Sok owocowy 150 ml                                                     | Ziemniaczka 300 ml, gryczana 160g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur. z kap pekińskiej z marchewką 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                                       | Sok owocowy 150ml                      | Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt, mix tl 10g, twaróg ziołowy 50g, sotiab gotowany 50g, mandarynka 100g, liść sałaty                                                | en 2150,6 kcal,<br>B 98,3 g<br>T 64,7 g<br>W 310,5 g<br>NKT 24,2 g<br>bł 27,5 g<br>sól 4,3 g<br>cukry 96,4 g  |
| <b>przy niedobrościach</b> | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt. mix tl 15g, szynkowa 50g, serderek 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.                    | chleb razowy 80g, mix tl 10g, jajo got. 1 szt., dzm 1 szt, papryka 50g | Rosół z makaronem 300 ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchewką 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                 |                                        | Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt mix tl 15g, twaróg ziołowy 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty | en 2617,3 kcal,<br>B 112,3 g<br>T 76,6 g<br>W 326,6 g<br>NKT 27,5 g<br>bł 26,5 g<br>sól 6,3 g<br>cukry 99,4 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

#### Wykaz składników alergennych w Jadłospisie w dn. Czwartek 11

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło 82%, kawa z mlekem, serderek, kiełbasa suwalska, twaróg ziołowy, kefir, herbatniki, serrek homogenizowany

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wątrołka duszona, kawa zbożowa z mlekem, kiełbasa suwalska, serderek, szynkowa, blok mielony, herbatniki, filet z kurczaka w sosie, rosół z makaronem, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka, biszkopty

Seler- rosół, serderek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka

Jajka - jajo gotowane 1 szt., biszkopty

Gończyca- serderek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka

PIĄTEK 2 SZPITAL WOJEWODZKI SUWAŁKI 29.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | II śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                    | Podwieczorek                     | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruska 1 szt.            |                                      | Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapuśy biały 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml |                                  | Kawa zboż z mlektem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczyskiem 100g, pomidor koktajlowy 20g   | en 2383,8 kcal,<br>B 85,0 g<br>T 87,9 g<br>W 365,7 g<br>NKT 37 g<br>bł 28,2 g<br>sól 6,6 g<br>cukry 109,1 g   |
| lekkostrawna    | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt mix tl 10g, jajo gotowane 60g, dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt                      |                                      | Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml     |                                  | Kawa zboż z mlektem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczyskiem 100g, pomidor koktajlowy 20g            | en 2176,9 kcal,<br>B 99,5 g<br>T 73,5 g<br>W 305,1 g<br>NKT 26,1 g<br>bł 29,3 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 98,6 g  |
| papkowata       | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, dżem 1 szt., pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.                                   |                                      | Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml     |                                  | Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g)                                                                                                                                                                   | en 2176,9 kcal,<br>B 99,5 g<br>T 73,5 g<br>W 305,1 g<br>NKT 26,1 g<br>bł 29,3 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 98,6 g  |
| dzieci do lat 3 | Platki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, masło (82%), jajo gotowane 1 szt, ser biały 30g, dżem 1 szt., pomidor 70g, gruska 1 szt.                                | Galareta owocowa 150g, jablko 1 szt. | Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml       | Biskopki 15g, mus owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, serek waniliowy 1szt., ser żółty 30g, jablko 1 szt, pomidor koktajlowy 20g                                                             | en 1300,5 kcal,<br>B 64,3 g<br>T 49,7 g<br>W 192,3 g<br>NKT 14,4 g<br>bł 16,4 g<br>sól 4,4 g<br>cukry 54,9 g  |
| wrzdodowa       | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt mix tl 10g, jajo gotowane nieione 1 szt., dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt. | Sok owocowy 150 ml                   | Pomidorowa b/śm 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml        | Biskopki 30g                     | Kawa zboż z mlektem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczyskiem 100g, pomidor koktajlowy 20g            | en 2266,9 kcal,<br>B 99,6 g<br>T 73,5 g<br>W 307,1 g<br>NKT 26,2 g<br>bł 29,4 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 100,2 g |
| niskosodowa     | Jak lekkostrawna                                                                                                                                                                                  |                                      | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                               |                                  | Kawa zboż z mlektem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść salaty, jablko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g | en 2156,9 kcal,<br>B 99,5 g<br>T 73,4 g<br>W 299,71 g<br>NKT 26,1 g<br>bł 29,3 g<br>sól 5 g<br>cukry 96,6 g   |
| dzieci starsze  | Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruska 1 szt.            | Galareta owocowa 200g, jablko 1 szt. | Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapuśy biały 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml | Biskopki 30g, mus owocowy 1 szt. | Kawa zboż z mlektem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść salaty, jablko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g          | en 2649,3 kcal,<br>B 101,3 g<br>T 87,4 g<br>W 330,7 g<br>NKT 37,9 g<br>bł 35 g<br>sól 6,7 g<br>cukry 119,1 g  |

|                                |                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzycowa</b>              | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogórek 70g, pomidor 70g                                                              | Sok pomidorowy 150 ml                                   | Pomidorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, sur z kapuszi białej 120g, sur z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml | wafile ryżowe 2 szt.                    | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarożek z ziołami 70g, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g                                           | en 2350,9 kcal,<br>B 102,2 g<br>T 79,5 g<br>W 325,1 g<br>NKT 29,1 g<br>bł 29,7 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 56,6 g |
| <b>wątrobowa</b>               | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, białka z 2 jaj, dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.            |                                                         | Pomidorowa bez śm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml                    |                                         | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g            | en 2096,9 kcal,<br>B 99,4 g<br>T 64,5 g<br>W 304 g<br>NKT 25,1 g<br>bł 29,3 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 97,6 g    |
| <b>dzieci bezmleczna</b>       | Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., masłko orzechowe 50g, gruska 1 szt., pomidor 70g                                          | Sok owocowy 150 ml, jabłko 1 szt.                       | Pomidorowa bez smię 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml                  | Chrupki kukurydżiane 16g                | Kawa zboż 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, hummus 50g, miód 1 szt, liść sałaty, deser sojowy 1 szt., pomidor koktajlowy 20g                                                  | en 1298,5 kcal,<br>B 64,3 g<br>T 49,1 g<br>W 192 g<br>NKT 13,1 g<br>bł 16 g<br>sól 4,2 g                      |
| <b>bezglutenowa</b>            | Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo gotowane 60g, dżem 1 szt., ser biały 70g, gruska 1 szt., pomidor 70g                                 | Sok owocowy 150 ml                                      | Pomidorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                                     | Wafile ryżowe 2szt., mus owocowy 1 szt. | Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tl 10g, twarożek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g                             | en 2206,9 kcal,<br>B 99,5 g<br>T 73,4 g<br>W 302,71 g<br>NKT 26,2 g<br>bł 30,3 g<br>sól 5 g<br>cukry 98,6 g   |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajo gotowane 1szt, dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruska 1 szt., pomidor 70g | chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser biały 50g, ogórek 70g | Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml                           |                                         | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1szt mix tl 15g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g | en 2446,3 kcal,<br>B 99,8 g<br>T 86,5 g<br>W 332,8 g<br>NKT 28,8 g<br>bł 30,5 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 102,1 g |

**Opisane w tabeli składniki:**

en - wartość energetyczna  
B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bł – błonnik

sól – sól

**cukry - cukry**

**Wykaz składników aktywnych w Jajach Patek II**

Mleko (łącznie z laktazą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser żółty

Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekiem, biszkopty, kasza jęczmienna, biszkopty

Seler- zupa pomidorowa, hummus

Jajka- jajo got., dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, hummus

Ryby- dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tuńczykiem

Sola i produkty pochodne- wafile ryżowe, sery sojowy, hummus

Gotowca- sur, z białej kapusty, hummus

Sesam- hummus

# SOBOTA 2 SZPITAL WOJEWODZKI SUWAŁKI 30.03.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | II śniadanie                                 | Obiad                                                                                                                                             | Podwieczorek          | Kolacja                                                                                                                                                     | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl 15g, twaróg ziolowy 70g, ser Hochland 2 pl., jablko 1 szt., liść salaty                  |                                              | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur z kiszanej kapusty 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot 200ml |                       | Kawa zboz z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, ser żółty 50g, ser biały 70g, pomarańcza 100g, pomidor 70g           | en 2162,7 kcal,<br>B 74,0 g<br>T 86,3 g<br>W 299,5 g<br>NKT 27,4 g<br>bł 25,9 g<br>sól 9,3 g<br>cukry 88,2 g |
| lekkostrawna    | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl10g, twaróg ziolowy 70g, jabko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g   |                                              | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                          |                       | Kawa zboz z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, ser biały 50g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g | en 2262,6kcal,<br>B 84,1 g<br>T 64,3 g<br>W 317,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 26,2 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 87,3 g    |
| papkowata       | Kasza manna na mleku 2%, kawa zbozowa 200ml, mix tl10g, chleb zw 90g, twaróg ziolowy 70g, jabko gotowane mielone 1 szt, jablko gotowane 1 szt, liść salaty, pomidor koktajlowy 10g              |                                              | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                          |                       | Kawa zboz z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcza 100g, pomidor 70g                                 | en 2262,6kcal,<br>B 84,1 g<br>T 64,3 g<br>W 317,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 26,2 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 87,3 g    |
| dzieci do lat 3 | Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, masło 82% 10g, twaróg ziolowy 30g, jabko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g              | Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt  | Krupnik 200ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                          | Jogurt owocowy 1 szt  | Herbata z cukrem 200ml, masło 82%10g, bułka pszenna 1szt, ser żółty 30g, masło orzechowe 30g, pomarańcza 100g, pomidor 70g                                  | en 1189,6 kcal,<br>B 67,5 g<br>T 48,1 g<br>W 199,8 g<br>NKT 13,5 g<br>bł 12,2 g<br>sól 3,2 g<br>cukry 81,5 g |
| wrzdodowa       | Kasza manna na mleku 2%, mix tl10g, chleb zw 60g, twaróg ziolowy 70g, jabko gotowane mielone 1 szt, jablko gotowane 1 szt, liść salaty, pomidor koktajlowy 10g                                  | Chrupki kukurydziane 16g                     | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                          | Sok owocowy 150ml     | Kawa zboz z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g | en 2312,6kcal,<br>B 86,1 g<br>T 64,9 g<br>W 349,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 28,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 117,3 g   |
| niskosodowa     | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl 10g, twaróg ziolowy 70g, jabko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g |                                              | Krupnik bez soli 300ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                 |                       | Kawa zboz z mlekciem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g          | en 2262,6kcal,<br>B 84,1 g<br>T 64,3 g<br>W 317,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 26,2 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 87,3 g    |
| dzieci starsze  | Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% , twaróg ziolowy 70g, jabko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g   | Chrupki kukurydziane 30 g, sok owocowy 1 szt | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - broszkwinowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                          | Jogurt owocowy 1 szt, | Kawa zboz z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło 82%15g, ser żółty 50g, masło orzechowe 70g, pomarańcza 100g, pomidor 70g   | en 2662,6kcal,<br>B 90,1 g<br>T 94,3 g<br>W 337,8 g<br>NKT 29,4 g<br>bł 29,2 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 127,3 g |

|                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                           |                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>kulczykowa</b>                 | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twaróg żółtawy 70g, jajko gotowane 1 szt, ogórek kiszony 70g, liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g                                       | chrupki kukurydziane 30g                                                          | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot b/c 200ml | Sok wielowarstwowy 150 ml | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g., ser biały 70g, kefir 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g                                          | en 2202,6kcal,<br>B 84,1 g<br>T 64,3 g<br>W 303,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 29,2 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 65,3 g  |
| <b>wąrobowa</b>                   | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw:60g, twaróg żółtawy 70g,jajko z 2 jaj gotowanych, , jajko gotowane 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g      |                                                                                   | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwiowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                                |                           | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw:60g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt.,, pomarańcz 100g, pomidor 70g                     | en 2202,6kcal,<br>B 84,1 g<br>T 64,3 g<br>W 303,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 29,2 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 65,3 g  |
| <b>bezmleczna/<br/>dzieci bim</b> | Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw:60g, pasta warzywna 70g, jajko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g           | Chrupki kukurydziane 16g/<br>dzieci Chrupki kukurydziane 16g + sok owocowy 1 szt. | Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot 200ml     | Sok owocowy 150ml         | Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw:60g, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 70g, miód 1 szt, deser sojowy 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g            | en 1129,6 kcal,<br>B 65,5 g<br>T 44,1 g<br>W 192,8 g<br>NKT 13,2 g<br>bł 13,2 g<br>sól 3 g<br>cukry 80,5 g |
| <b>bezglutenowa</b>               | Ryż na mleku 2% 250ml, herpata 200ml, wałki ryżowe 4szt., mix tl 10g, twaróg żółtawy 70g, jajko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g                                   | Chrupki kukurydziane 16g                                                          | Ziemniaczka bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot 200ml       | Sok owocowy 150ml         | Herpata 200ml, wałki ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt.,, pomarańcz 100g, pomidor 70g                                      | en 2382,6kcal,<br>B 82,1 g<br>T 63,3 g<br>W 342,8 g<br>NKT 27,3 g<br>bł 29,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 97,3 g  |
| <b>przy niedokrwistościach</b>    | Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw:90, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, twaróg żółtawy 70g, jajko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g | chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser żółty 50g, ogórek kiszony 70g                   | Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwiowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml                                                                |                           | Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw:90g, bułka pszenna 1szt, mix. tl 15g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g | en 2562,6kcal,<br>B 99,1 g<br>T 86,3 g<br>W 347,8 g<br>NKT 27 g<br>bł 33,2 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 107,3 g |

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie Sobota II**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku ,mieszanka płynna, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z makiem, ser biały, ser żółty, jogurt owocowy, twaróg żółtawy, ser Hochland, makaron z Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z makiem, mieszanka płynna, dorsz na parze w sosie koperkowym, makaron z twarogowo-brzoskwiowym Soja i produkty pochodne –wałki ryżowe, pasta warzywna Jajka- jajko gotowane orzechy- masło orzechowe

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                          | II śniadanie                            | Obiad                                                                                                                          | Podwieczorek                           | Kolacja                                                                                                                                    | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tł. 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g               |                                         | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 90g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kompot 200ml | Babka piaskowa 50g                     | Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tł. 15g, szynkowa 50g, pasztet 50g, ser tozek 1 szt., pomidor 70g, mandarynka 100g | en 2641,38 kcal,<br>B 117,09 g<br>T 107,12 g<br>W 332,45 g<br>NKT 44,8 g<br>Bj 33,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 110,9 g |
| lekkostrawna    | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, mix tł. 10g, pasztet wp. 50 g, polędwica sopocka 50g, jajo got. 1 szt., jablko 1 szt., ogórek 70g                     |                                         | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot 200ml | Babka piaskowa 50g                     | Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw 90, mix tł. 10g, szynkowa 50g, twarożek koperski 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                   | en 2433,3 kcal,<br>B 97,8 g<br>T 85,4 g<br>W 313,2 g<br>NKT 34,1 g<br>Bj 30,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 102,3 g       |
| papkowata       | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, mix tł. 10g, pasztet wp. 50, polędwica sopocka mielona 50g, jajo got. Mielone 1 szt., jablko got. 1 szt., liść salaty |                                         | Jak lekkostrawna                                                                                                               | Babka piaskowa 50g                     | Jak lekkostrawna (chleb zw 90g), szynkowa mielona 50g, twarożek koperski 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                                 | en 2433,3 kcal,<br>B 97,8 g<br>T 85,4 g<br>W 313,2 g<br>NKT 34,1 g<br>Bj 30,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 102,3 g       |
| dzieci do lat 3 | Makaron na mleku 2% 200ml, masło 82%10g, chleb zw 60, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ser żółty 30g, polędwica sopocka 30g, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g               | wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt. | Kalafiorowa 200ml, kasza pęczak 100g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 60g, brokuł gotowany 60g, kompot 200ml   | Babka piaskowa 50g, sok owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, chleb zw 60g, szynkowa 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, mandarynka 100g                    | en 1235,4 kcal,<br>B 68,4 g<br>T 45,1 g<br>W 210,8 g<br>NKT 17,5 g<br>Bj 15,1 g<br>sól 3,7 g<br>cukry 98,5 g      |
| wrządowa        | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, mix tł.10g, pasztet wp. 50g, polędwica sopocka mielona 50g, jajo got. mielone 1 szt., jablko got. 1 szt., liść salaty | Kisiel 250ml                            | Jak lekkostrawna                                                                                                               | Babka piaskowa 50g                     | Jak lekkostrawna, szynkowa 50g, twarożek koperski 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                                                        | en 2573,3 kcal,<br>B 97,8 g<br>T 85,4 g<br>W 348,2 g<br>NKT 34,1 g<br>Bj 30,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 132,3 g       |
| niskosodowa     | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, mix tł.10g, ser biał. 50 g, filet gotowany 50g, jajo got. 1 szt., jablko 1 szt., ogórek 70g                           |                                         | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                     | Babka piaskowa 50g                     | Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw 90g, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, twarożek koperski 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g            | en 2233,3 kcal,<br>B 99,8 g<br>T 65,4 g<br>W 310,2 g<br>NKT 28,1 g<br>Bj 30,5 g<br>sól 3,7 g<br>cukry 99,3 g      |
| dzieci starsze  | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tł.15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g                | wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt. | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kompot 200ml | Babka piaskowa 50g, sok owocowy 1 szt. | Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw 120, mix tł. 15 g, szynkowa 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                | en 2633,3 kcal,<br>B 100,8 g<br>T 95,4 g<br>W 338,2 g<br>NKT 40,1 g<br>Bj 30,8 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 122,3 g    |

|                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                                          |                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>               | kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, pasztet wp. 50g, polędwica sopocka 50g, jajko got. 1 szt., liść sałaty, ogórek 70g                                      | Chrupki kukurydziane 20g                                               | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, sur. z kiszzonego ogórka 120g, brokuł gotowany 120g, kompot bez cukru 200ml | Kefir 1 szt.                     | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, szynkowa 50g, twarożek kopekowy 50g, pomidor 70g, liść sałaty                      | en 2250,3 kcal,<br>B 97,7 g<br>T 78,4 g<br>W 265,2 g<br>NKT 28,1 g<br>bj 30,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 63,3 g     |
| <b>wątrobowa</b>                | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw 90g, pasztet wp. 50g, polędwica sopocka mielona 50g, burako z 2 jaj, jabłko got. 1 szt., liść sałaty                       |                                                                        | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot 200ml                           | Babka piaskowa 50g               | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 90g, szynkowa mielona 50g, twarożek kopekowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                        | en 2383,3 kcal,<br>B 98,7 g<br>T 73,4 g<br>W 313,2 g<br>NKT 30,1 g<br>bj 30,5 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 102,3 g  |
| <b>bezmleczna/ dzieci bim</b>   | Makaron na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, filet gotowany 50 g, hummus 50g, jajko got. 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g                                | Sok owocowy 150ml/ dzieci chrupki kukurydziane 16g, mus owocowy 1 szt. | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot 200ml                           | Wafle ryżowe 2szt., deser sojowy | Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw 90g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                                | en 1135,4 kcal,<br>B 66,4 g<br>T 43,1 g<br>W 200,8 g<br>NKT 15,5 g<br>bj 15,1 g<br>sól 3,7 g<br>cukry 83,5 g   |
| <b>bezglutenowa</b>             | Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł 10g, ser biały 50 g, filet gotowany 50g, jajko got. 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g                            | Sok owocowy 200ml                                                      | Zmiaczanka bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab wp. gotowany 60g, buraczki 120g, kalafior gotowany 120g, kompot 200ml                               | Kefir 1szt.                      | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł 10g, schab gotowany 50g, twarożek kopekowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g                       | en 2193,3 kcal,<br>B 100,8 g<br>T 69,4 g<br>W 316,2 g<br>NKT 28,1 g<br>bj 30,8 g<br>sól 3,9 g<br>cukry 105,3 g |
| <b>przy niedobrociśnościach</b> | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, chleb zw 60g., mix tł 15g, pasztet wp. 50 g, polędwica sopocka 50g, jajko got. 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g | chleb razowy 80g, mix tł 10g, krakowska 50g, pomidor 50g               | Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot 200ml                           | Babka piaskowa 50g               | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 120g, mix tł 15g, szynkowa 50g, twarożek kopekowy 50g, ser rożek 1 szt., pomidor 70g, mandarynka 100g | en 2643,3 kcal,<br>B 104,8 g<br>T 97,4 g<br>W 323,2 g<br>NKT 34,1 g<br>bj 31,5 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 112,3 g |

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Niedziela II**

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, kalafiorowa, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty,sopocka, twarożek kopekowy, mieszanka pyłna, ser rożek, polędwica drobiowa, Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, smażony kotlet schabowy, duszony schab w sosie własnym, kawa zbożowa z mlekiem, herbatniki, mieszanka pyłna, kawa zbożowa, polędwica sopocka, pasztet,szynkowa, biskopky, polędwica drobiowa, babka piaskowa Seler-kalafiorowa, sopocka, pasztet, szynkowa Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe,opocka, pasztet, szynkowa, hummus Gorczyca- sopocka, pasztet, szynkowa, hummus Jajó-jajó got., kotlet schabowy, biskopky ,orzechy- masło orzechowe, babka piaskowa Sezam- hummus