

PONIEDZIAŁEK 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 19.02.2024

| 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: 30g, bułka pszenna 1szt., mix 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g                          |                       | Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200 g, gotowana kiełbasa wędzona 150g w kapuście 250g, kompot owocowy 200ml                                                 |                    | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, warzynek ze szczyptorkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, pomidor 70g, liść sałaty | en 2582,8 kcal,<br>B 108,3 g<br>T 99,2 g<br>W 371,9 g<br>NKT 28,8 g<br>bł 28,8 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 96,34 g |
| lekkostrawna    | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały z cytrynowem i cukrem 70g, polędwica sopočka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g |                       | Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml          |                    | Kawa zboż z mlekiem 2%, 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, przysmak suwański 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                               | en 2377,6 kcal,<br>B 104,4 g<br>T 84,5 g<br>W 317,1 g<br>NKT 27,15 g<br>bł 28,7 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 95,3 g |
| papkowata       | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl. 10g, ser biały z cytrynowem i cukrem 70g, polędwica mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty            |                       | Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml   |                    | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl. 10g, przysmak suwański 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                                             | en 2317,7 kcal,<br>B 103,4 g<br>T 83,5 g<br>W 316,1 g<br>NKT 27,1 g<br>bł 28,4 g<br>sól 4,3 g<br>cukry 95,5 g  |
| dzieci do lat 3 | Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cukrem i cytrynowem 30g, polędwica sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g       | Jogurt owocowy 1 szt. | Barszcz zabieliany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml            | Mus owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, szynka polędwiczna 50g, pomidor 70g, liść sałaty                                                                          | en 1220,5 kcal,<br>B 81,3 g<br>T 50,8 g<br>W 183,5 g<br>NKT 17,2 g<br>bł 15,7 g<br>sól 2,8 g<br>cukry 50,5 g   |
| wrzodowa        | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl. 10g, ser biały z cytrynowem i cukrem 70g, polędwica sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty    | Sok pomidorowy 150 ml | Barszcz bez śnielaný 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml | Sok owocowy 150ml  | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, przysmak suwański mielony 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                | en 2470,5 kcal,<br>B 109,3 g<br>T 68,1 g<br>W 365 g<br>NKT 27,3 g<br>bł 25,8 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 98,6 g    |
| niskosodowa     | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                          |                       | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                      |                    | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl. 10g, filet kurczęcy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                                       | en 2149,7 kcal,<br>B 105,1 g<br>T 75,2 g<br>W 315,2 g<br>NKT 22,7 g<br>bł 25,3 g<br>sól 4,1 g<br>cukry 94,9 g  |
| dzieci starsze  | Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, polędwica sopočka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g                            | Jogurt owocowy 1 szt. | Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml          | Mus owocowy 1 szt. | kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, warzynek ze szczyptorkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, pomidor 70g, liść sałaty    | en 2478,5 kcal,<br>B 110,6 g<br>T 96,3 g<br>W 358,7 g<br>NKT 28,3 g<br>bł 34,2 g<br>sól 5,7 g<br>cukry 98,4 g  |

|                                |                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>              | Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, polędwica sopocka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść sałaty, cukrzyce b/a-schab got. 50g                                        | Sok pomidorowy 150ml+ płynna                               | Barszcz zabieliły 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, suwówka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | chleb razowy 30g, jajo gotowane 1 szt. | Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl.10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt.; cukrzyce bez soli - filet kurczący gotowany 50g, pomidor 70g, rucola 5g | en 2579,5 kcal,<br>B 118,6 g<br>T 87,5 g<br>W 344,9 g<br>NKT 28,1 g<br>bł 30,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 50,4 g   |
| <b>wątrobowa</b>               | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały z cynamonem i cukrem 70g, polędwica sopocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty |                                                            | Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml |                                        | Kawa zboż. z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, rucola 5g                                          | en 2370,6 kcal,<br>B 104,4 g<br>T 65,5 g<br>W 315,1 g<br>NKT 26,7 g<br>bł 28,7 g<br>sól 5 g<br>cukry 94 g     |
| <b>dzieci bezmleczna</b>       | Kasza manna na mleku roślinnym 20ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., schab gotowany 50g, hummus 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                                                       | Sok owocowy 1 szt.                                         | Barszcz bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml   | Mus owocowy 1 szt.                     | Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., filet kurczący gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść sałaty                                                    | en 1150,9 kcal,<br>B 80 g<br>T 50,2 g<br>W 184,5 g<br>NKT 16,4 g<br>bł 15,8 g<br>sól 4,1 g<br>cukry 50,5 g    |
| <b>bezglutenowa</b>            | Riz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl.10g, ser biały z cynamonem i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                                   | Sok pomidorowy 150ml                                       | Barszcz zabieliły 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z marchewki 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                   | Sok owocowy 150ml                      | Herbata 200ml, wałki ryżowe 1szt., mix tl.10g, filet kurczący gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                                     | en 2122,5 kcal,<br>B 109,4 g<br>T 68,6 g<br>W 289,4 g<br>NKT 25,3 g<br>bł 25,2 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 98,2 g |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka psz. 1szt mix tl.5g, ser biały z cynamonem i cukrem 70g, polędwica sopocka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g             | chleb razowy 80g, mix tl.10g, jajo got. 1szt., papryka 50g | Barszcz zabieliły 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, suwówka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml           |                                        | Kawa zboż. z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, serrek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                   | en 2560,1 kcal,<br>B 118,4 g<br>T 91,9 g<br>W 350,9 g<br>NKT 28,5 g<br>bł 30,1 g<br>sól 5 g<br>cukry 98,7 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 jadtospisie w dn. Poniedziałek 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieliły, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekkiem, kielbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwicowa, przysmak suwalski, mies. mleczna, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieliły, kawa zbożowa z mlekkiem, kielbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwicowa, przysmak suwalski, mies. mleczna, kawa zbożowa, schab duszony w sosie pomidorowym

Seler- barszcz zabieliły, wędliny: polędwica sopocka, przysmak suwalski , kielb. suwalska, szynka polędwicowa

Soja i produkty pochodne –wałki ryżowe, polędwica sopocka, przysmak suwalski , kielb. suwalska, szynka polędwicowa, deser sojowy

Gorczyca- polędwica sopocka, przysmak suwalski , kielb. suwalska, szynka polędwicowa

Jaja- jajo gotowane, kotlety sojowe

WTOREK 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 20.02.2024

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                           | Obiad                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek              | Kolacja                                                                                                                                                                      | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, 15g, jajo gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g |                                        | Pomidorowa z makaronem 300ml, smażony sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszanej kapusty z zuremka 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml                  |                           | Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-chrzanowa 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mandarynka 100 g | en 2417,8 kcal,<br>B 106,9 g<br>T 78,7 g<br>W 349,0 g<br>NKT 35,3 g<br>bł 28,1 g<br>sól 5,5 g<br>cukry 94,1 g |
| lekkostrawna    | Ryż na mleku 2%250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., nuciola 5g                          |                                        | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczący 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pehniściej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml                          |                           | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt. mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat                  | en 2389,6 kcal,<br>B 105,7 g<br>T 74,1 g<br>W 310,1 g<br>NKT 30,2 g<br>bł 34,1 g<br>sól 5 g<br>cukry 90,7 g   |
| pakowata        | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa zmlona 50g, pasztet wp. 50g, jajo mielone 1 szt., banana 1 szt., nuciola 5g                                |                                        | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczący 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml                        |                           | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa zmlona 50g, pomidor 70g, mix sałat                                               | en 2388,2 kcal,<br>B 105,7 g<br>T 73,1 g<br>W 310,2 g<br>NKT 30 g<br>bł 34,2 g<br>sól 5 g<br>cukry 90,7 g     |
| dzieci do lat 3 | Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, jajo 1 szt., schab gotowany 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g                                                | Chrupki kukurydziane 16g, banan 1 szt. | Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczący 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml                       | Sok jabłkowy 100 % 1 szt. | Herbata 2 z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały 30g, szynka konserwowa 30g, ogórek 70g, mandarynka 100g                                                | en 1230,9 kcal,<br>B 61,8 g<br>T 40 g<br>W 190,1 g<br>NKT 12,8 g<br>bł 16,7 g<br>sól 3,1 g<br>cukry 51,1 g    |
| wrzodowa        | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa mielona 50g, pasztet wp. 50g, jajo mielone 1 szt., banan 1 szt., nuciola 5g          | Chrupki kukurydziane 16g               | Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczący mielony 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml | Sok owocowy 150ml         | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa zmlona 50g, pomidor 70g, mix sałat                         | en 2459,6 kcal,<br>B 106,6 g<br>T 74,2 g<br>W 316,1 g<br>NKT 30,3 g<br>bł 34,8 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 93,7 g |
| niskosodowa     | Ryż na mleku 2%250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., nuciola 5g                                              |                                        | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczący 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml                      |                           | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, mix sałat                                | en 2099,5 kcal,<br>B 100,7 g<br>T 67,1 g<br>W 305,1 g<br>NKT 24,2 g<br>bł 32,1 g<br>sól 4 g<br>cukry 86,7 g   |
| dzieci starsze  | Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, jajo gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g    | Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt. | Pomidorowa z makaronem 300ml, sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszanej kapusty z zuremka 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml                          | Sok jabłkowy 100 % 1 szt. | Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g                         | en 2596,5 kcal,<br>B 107,3 g<br>T 87,7 g<br>W 332 g<br>NKT 35,5 g<br>bł 40,7 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 98,1 g   |
| kulczykowa      | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, ogórek kiszony 50g, nuciola 5g                                          | Chrupki kukurydziane 30g               | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczący 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pehniściej 120g, sur. z kiszanej kapusty z zuremka 120g, kompot owocowy b/c 200ml                | Sok pomidorowy 150ml      | Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat                                                      | en 2451,6 kcal,<br>B 106,6 g<br>T 74,2 g<br>W 310,1 g<br>NKT 30,3 g<br>bł 34,8 g<br>sól 5,1 g<br>cukry 46,4 g |

|                                 |                                                                                                                                                                                |                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                               |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wątrobowowa</b>              | Ryż na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa, 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp, 50g, biało gotowanego jajki 1 szt., banan 1 szt., rucola 5g |                                                            | Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml |                                                                                                                                          | Kawa zboż zmielona 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat | en 2381,2 kcal,<br>B 103,6 g<br>T 68,1 g<br>W 308,1 g<br>NKT 29,5 g<br>bł 34,1 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 90,8 g |
| <b>dzieci bezmleczna</b>        | Ryż na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa200ml, bułka pszenna 1szt., schab gotowany 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., rucola 5g                                                | Chrupki kukurydziane 16g + banan 1 szt.                    | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, sur z kap pekińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml                   | Sok owocowy 150ml                                                                                                                        | Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat, deser sojowy 1 szt.                              | en 1189,9 kcal,<br>B 60,2 g<br>T 38,6 g<br>W 183,4 g<br>NKT 12,1 g<br>bł 15 g<br>sól 3 g<br>cukry 46,6 g      |
| <b>bezglutenowa</b>             | Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, schab gotowany 70g, jajo got. 1 szt., banan 1 szt., rucola 5g                                        | Wałki ryżowe 25zt.                                         | Zupa ziemniaczana ze śmietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczaka 60g , kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                | Sok owocowy 150ml                                                                                                                        | Herbata 200ml, wałki ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, mix sałat                             | en 2203,6 kcal,<br>B 100,9 g<br>T 67,1 g<br>W 309,7 g<br>NKT 24,7 g<br>bł 34,1 g<br>sól 4,4 g<br>cukry 92,6 g |
| <b>przy nieodkryśliwościach</b> | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa, 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt, mix. tl 15g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp, 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., rucola 5g    | chleb razowy 60g, mix tl 10g, blok mielony 50g, ogórek 50g | Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, sur z kap pekińskiej 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot owocowy 200ml                   | Kawa zboż z młkiem 2% 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix. tl 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat |                                                                                                                                      | en 2489,7 kcal,<br>B 109,7 g<br>T 77,1 g<br>W 319,1 g<br>NKT 30,2 g<br>bł 36,1 g<br>sól 5,7 g<br>cukry 92,7 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. jadalospisze w dn. wtorek 1:**  
Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa pomidorowa mix tl., masło 82%, kawa z makiem, twarożek ze śmietaną i cukrem, pasta twarogowo-chrzanova, ser biały, mieszk mleczna  
Zboża zawierające gluten- pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka, kawa zbożowa z makiem, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, mieszanka płynna, kasza jęczmienna  
Soja i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy  
Gorczyca- kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, jajka-jajko, szynceci wp, kłuski śląskie

Seler- zupa pomidorowa, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa,  
Chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy

ŚRODA 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 21.02.2024

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                        | II śniadanie                       | Obiad                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek            | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | Dzienna wartość odżywczą i kaloryczna posiłku                                                                 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, miks tl.15g, szejnkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g          |                                    | Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek koliet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z mniszka i porzem w sosie ziołowym 150g, miks warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml       |                         | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 15g, pasta twarogowa-rybna ze szczypiotkiem 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, banan 1 szt., miks sałat z oliwą virgin 5g | en 2485,3 kcal,<br>B 92,6 g<br>T 83,9 g<br>W 385,0 g<br>NKT 31,2 g<br>Bt 23,6 g<br>sól 6,3 g<br>cukry 105,2 g |
| lekkostrawna    | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, miks tl.10g, szejnkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.                          |                                    | Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml                                                         |                         | Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 10g, konserwa sowańska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                                       | en 2319,6 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 77,1 g<br>W 280 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 92,1 g    |
| papłkowa        | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, miks tl.10g, szejnkowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.                             |                                    | Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml                                                         |                         | Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.90g, miks tl. 10g, konserwa sowańska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                                                           | en 2319,5 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 77,1 g<br>W 280 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 92,2 g    |
| dzieci do lat 3 | Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt., szejnkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g                     | Herbatnik 25g, mnis owocowy 1 szt. | Krupnik 200ml, kasza perzak 100g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, miks warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml                                                            | Sok owocowy 150 ml      | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 %10g, szynka z pieci buraczka 30g, kiełbasa krakowska parzona 30g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                                                | en 1240,9 kcal,<br>B 63,8 g<br>T 47,5 g<br>W 189,1 g<br>NKT 14,1 g<br>Bt 13,9 g<br>sól 3,9 g<br>cukry 92,8 g  |
| wzrostowa       | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, miks tl.10g, szejnkowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.         | Mnis owocowy 1 szt.                | Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml                                                         | Sok owocowy 150 ml      | Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 10g, konserwa sowańska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                                       | en 2419,7 kcal,<br>B 94,9 g<br>T 77,2 g<br>W 284,6 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 30,3 g<br>sól 5,7 g<br>cukry 99,1 g  |
| niskoenerdowa   | Makaron na mleku2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, miks tl.10g, ser biały półkilog 70g, pasta z kurczaka gotowanego 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt. |                                    | Jak lekkostrawną bez soli                                                                                                                                                                             |                         | Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 10g, jajo got. 1 szt., twarożek z ziołami 70g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                                            | en 2165,2 kcal,<br>B 94,1 g<br>T 67,1 g<br>W 278,1 g<br>NKT 25,4 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 4,6 g<br>cukry 90,1 g  |
| dzieci starsze  | Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, szejnkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jabłko 1 szt, pomidor 70g        | Herbatnik 25g, mnis owocowy 1 szt. | Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 200g, smażony koliet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z mniszka i porzem w sosie ziołowym 150g, miks warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml             | Sok owocowy 200 ml      | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% tl. 15g, szejnka z pieci buraczka 50g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, miks sałat z oliwą virgin 5g                | en 2669,5 kcal,<br>B 96,4 g<br>T 86,3 g<br>W 359,1 g<br>NKT 31,2 g<br>Bt 31,3 g<br>sól 6,4 g<br>cukry 109,2 g |
| cukrzykowa      | kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks tl.10g, szejnkowa 50g, ser biały 70g, cukrzykowa białopasta z kurczaki got. 50g, ser biały 70g) pomidor 70g, liść salaty   | Wafle ryżowe 2szt                  | Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g,sur. z białej kapusy z mniszka i porzem w sosie ziołowym 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | Sok pomarańczowy 150 ml | Kawa zboż. b/c 200ml, chleb razowy 100g, miks tl. 10g, konserwa sowańska 50g, twarożek z ziołami 70g, cukrzykowa białop-plo gotowane 1szt, ogórek 70g, miks sałat z oliwą virgin 5g                               | en 2399,9 kcal,<br>B 94,3 g<br>T 77,1 g<br>W 283,1 g<br>NKT 28,4 g<br>Bt 28,8 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 55,2 g  |
| wątrobowa       | Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, szejnkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.                              |                                    | Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml                                                         |                         | Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, konserwa sowańska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, miks sałat 5g                                                                    | en 2219,6 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 70,1 g<br>W 200 g<br>NKT 28 g<br>Bt 28,3 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 92,1 g      |

|                         |                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                              |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dzieci bezmleczna       | Makaron na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt. | Mas owocowy 1 szt. + ciupki kukurydżane 16g                                | Krupnik 200ml, kasza perła 100g, gotowany pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 600g, kompot owocowy 200 ml               | Sok owocowy 150 ml | Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 600g,jajo got. 1 szt., deser sojowy 1 szt., melon 100g, mix salat z oliwą virgin 5g                                      | en 1159,5 kcal,<br>B 60,1 g<br>T 41,6 g<br>W 179 g<br>NKT 12,4 g<br>Bt 14 g<br>sól 3,8 g<br>cukry 52,5 g     |
| bezglutenowa            | Riz na mleko 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, ser biały polulasy 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.  | Mas owocowy 1 szt.                                                         | Zupa ziemniaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyjski bez sosu, 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200ml | Sok owocowy 150 ml | Herbata 200ml, mix tl 10g, jajo got. 1 szt, warzozek ziolowy 50g, wafle ryzowe 4szt, melon 100g, mix salat z oliwą virgin 5g                                            | en 2265,2 kcal,<br>B 94,2 g<br>T 67,1 g<br>W 284,1 g<br>NKT 23,5 g<br>Bt 30,9 g<br>sól 4,7 g<br>cukry 94,1 g |
| przy niedokrwistościach | Makaron na mleko 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.  | chleb razowy 90g, mix tl 10g, kiehasa krakowska 50g, ogórek kiszony 1 szt. | Krupnik 300ml, kasza perła 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 150g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owocowy 200ml               |                    | Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, konserwa suwańska 50g, warzozek z ziolami 70g, melon 100g, mix salat z oliwą virgin 5g | en 2419,6 kcal,<br>B 96,2 g<br>T 78,1 g<br>W 283,3 g<br>NKT 29,3 g<br>Bt 29,5 g<br>sól 5,8 g<br>cukry 93,1 g |

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergennych: w zależności od środka 1.

Mleko (łącznie z laktozą)—makaron na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarógek ziołowy, mieszanka płynna, herbatniki, misz, mleczna, ser Hochland  
 Zboża zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wp, pulpet indyjski, kawa zbożowa, kawa lina z mlekiem, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwańska, mieszanka płynna, kasza perłaczka  
 Seiler- zupy obiadowe, krupnik, ogórkowa, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwańska  
 Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwańska, deser sojowy  
 Gorczyca, , szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwańska  
 Jaję—herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane  
 Ryby- pasta twarogowo-rybna

| Dieta           | 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, kiełbasa parowa 100g, canelweit 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty            |                                     | Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml |                             | Kawa zboż z mlekciem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajko gotowane 1 szt., polędwica drobiowa 50g, pasta buraczano-twarogowa 70g, pomidor 70g | en 2787,4 kcal,<br>B 92,8 g<br>T 114,4 g<br>W 372,3 g<br>NKT 37,8 g<br>bł 23,9 g<br>sól 14,8 g<br>cukry 101,4 g |
| lekkostrawna    | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, serek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty         |                                     | Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml                    |                             | Kawa zbożowa z mlekciem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwałski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty                         | en 2757,2 kcal,<br>B 85,3 g<br>T 98,9 g<br>W 366,7 g<br>NKT 31,2 g<br>bł 28,1 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 104,4 g   |
| papłkowata      | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.50g, mix tl 10g, blok mielony 50g, serek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty                              |                                     | Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml                    |                             | Kawa zbożowa z mlekciem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl 10g, przysmak suwałski mielony 50g, polędwica drobiowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty                              | en 1099,9 kcal,<br>B 63,9 g<br>T 98,9 g<br>W 199,9 g<br>NKT 12,4 g<br>bł 12,9 g<br>sól 3,7 g<br>cukry 89,7 g    |
| dzieci do lat 3 | Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, polędwica soplek 30g, serek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty                                              | Ciasto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt. | Zupa chłopska 200ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml                    | Serek homogenizowany 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%)10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty                                     | en 2807,2 kcal,<br>B 85,9 g<br>T 98,8 g<br>W 369,9 g<br>NKT 30,1 g<br>bł 29,2 g<br>sól 4,7 g<br>cukry 109,4 g   |
| wrżdodowa       | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty      | Ciasto drożdżowe 50g                | Zupa chłopska 300ml bez śmietany, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml       | Kisiel owocowy 250ml        | Kawa zbożowa z mlekciem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwałski mielony 50g, polędwica drobiowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty         | en 2387,2 kcal,<br>B 83,4 g<br>T 85,5 g<br>W 344 g<br>NKT 27,7 g<br>bł 28 g<br>sól 4 g<br>cukry 90,5 g          |
| niskosodowa     | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, polędwica soplek 50g, serek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty |                                     | Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml | Serek homogenizowany 1 szt. | Kawa zboż z mlekciem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, jajko gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                                   | en 2983,9 kcal,<br>B 87,4 g<br>T 106,3 g<br>W 369,6 g<br>NKT 36,2 g<br>bł 33,5 g<br>sól 5 g<br>cukry 115,2 g    |
| dzieci starsze  |                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                 |

|                                |                                                                                                                                                                               |                                                          |                                                                                                                                                                                 |                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>              | Kawa zbożowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, cukrzykowa b/soli - schab gotowany 50g, ogórek kiszony 70g, liść sałaty      | Chleb razowy 30g, krakowska 20G                          | Zupa koperkowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany w sosie broklowym 60g, surowka z kiszonej kapuszy 120g, fasolka na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml | Waflle ryżowe 2 szt.  | Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, przysmak suwański 50g, kefir 1 szt., (cukrzykowa b/soli - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt, pomidor 70g, liść sałaty | en 2554,2 kcal,<br>B 83,3 g<br>T 88 g<br>W 330 g<br>NKT 27,3 g<br>bł 25,5 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 55,4 g     |
| <b>wątrobowa</b>               | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty            |                                                          | Chlopka bez śmietany 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jablko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml                                                           |                       | Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwański 50g, polędwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty                                | en 2213,5 kcal,<br>B 92,1 g<br>T 72,9 g<br>W 358 g<br>NKT 20,5 g<br>bł 20,9 g<br>sól 3,9 g<br>cukry 99,3 g   |
| <b>dzieci bezmleczna</b>       | Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., hummus 50g, deser jogowy 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty                            | Sok owocowy 150 ml + jablko 1 szt.                       | Chlopka bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie broklowym 60g, surowka z kiszonej kapuszy 60g, fasolka na parze 60g, kompot owocowy 200ml                    | Kisiel owocowy 150 ml | Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, dżem owocowy 2 szt., jajo got. 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty                                                            | en 1034,9 kcal,<br>B 63,5 g<br>T 38,1 g<br>W 176 g<br>NKT 11,3 g<br>bł 12,4 g<br>sól 3,5 g<br>cukry 87,5 g   |
| <b>bezglutenowa</b>            | Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty                              | Sok owocowy 150 ml                                       | Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surowka z kiszonej kapuszy 120g, kompot owocowy 200ml                                                              | Kisiel owocowy 150 ml | Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g,jablko gotowane, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść sałaty                                                                           | en 2499,2 kcal,<br>B 83,7 g<br>T 85,6 g<br>W 356,3 g<br>NKT 27,8 g<br>bł 29,8 g<br>sól 4,1 g<br>cukry 96,3 g |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, blok mielony 50g, serrek wiśni 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty | chleb razowy 80g, mix tl 10g, sernikowa 50g, pomidor 50g | Chlopka 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gnuska 1 szt, kompot owocowy 200ml                                                                |                       | Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl 15g, przysmak suwański 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty                       | en 2868,2 kcal,<br>B 88,3 g<br>T 99,9 g<br>W 387 g<br>NKT 31,6 g<br>bł 29,4 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 109,4 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 jadalniście Ciwarnek 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, mix t., masło 82% kawa z mlekiem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i śmietaną, mieszanika płynna, ciasto drożdżowe, pasta buraczano -twarogowa, jogurt naturalny, Kefir

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa linka z mlekiem, mieszanika mleczna, kielbasa parówkowa, blok mielony, przysmak suwański, polędwica drobiowa, polędwica sopočka, chlopśka, fasolowa, schab w sosie broklowym

Seler- zupa fasolowa, chlopśka, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwański, polędwica drobiowa

Gorczyca- zupa fasolowa, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwański, polędwica drobiowa

Jajo—jajo gotowane, przy ziemniaczane

Soja- przysmak suwański, kielbasa parówkowa, blok mielony, polędwica drobiowa, deser solowy

# PIĄTEK 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 23.02.2024

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                   | II śniadanie                          | Obiad                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                             | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g                 |                                       | Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty | en 2766,5 kcal,<br>B 105,3 g<br>T 102,7 g<br>W 387,7 g<br>NKT 34 g<br>bł 32,4 g<br>sól 5,5 g<br>cukry 87,8 g  |
| lekkostrawna    | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g          |                                       | Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml               |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty                       | en 2416,6 kcal,<br>B 119,1 g<br>T 86,2 g<br>W 357,2 g<br>NKT 27,5 g<br>bł 30,1 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 86,1 g |
| paplowata       | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g                                |                                       | Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml               |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty                                            | en 2416,7 kcal,<br>B 119,2 g<br>T 86,2 g<br>W 357,3 g<br>NKT 27,5 g<br>bł 30,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 86,2 g |
| dzieci do lat 3 | Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g                      | Galeteka owocowa 200g                 | Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz w jajku 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                              | Biskopcy 15g, gruszką 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkąt Hochland 1 szt., dżem 1 szt., liść sałaty                                        | en 1270,5 kcal,<br>B 81,3 g<br>T 51,3 g<br>W 183,5 g<br>NKT 17,1 g<br>bł 15,9 g<br>sól 2,9 g<br>cukry 50,5 g  |
| wrzdowata       | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g | Sok owocowy 150 ml                    | Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml  | Biskopcy 30g                 | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty                       | en 2517,7 kcal,<br>B 119,3 g<br>T 86,3 g<br>W 359,3 g<br>NKT 27,6 g<br>bł 31,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 89,2 g |
| niskosodowa     | Jak lekkostrawna                                                                                                                                                                            |                                       | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                            |                              | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, schab gotowany 50g, dżem 1 szt., liść sałaty                              | en 2370,4 kcal,<br>B 119 g<br>T 85,1 g<br>W 355,1 g<br>NKT 27,5 g<br>bł 29,6 g<br>sól 4,4 g<br>cukry 84,1 g   |
| dzieci starsze  | Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł.15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g     | Galeteka owocowa 200g, gruszką 1 szt. | Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml | Biskopcy 30g                 | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 2 szt., dżem 1 szt., liść sałaty                 | en 2732,4 kcal,<br>B 120,7 g<br>T 87,6 g<br>W 379,4 g<br>NKT 30,3 g<br>bł 39 g<br>sól 4,8 g<br>cukry 94,3 g   |

|                                |                                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>całkryzowa</b>              | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix salat 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 kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml | Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli - | Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarożek ziolowy 70g, salka z tuńczykiem 100g, liśc salaty (całkryzowa b/ soli kurczak gotowany 50g) | en 2306,7 kcal,<br>B 119,3 g<br>T 86,3 g<br>W 357,3 g<br>NKT 27,5 g<br>Bt 29,8 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 52,4 g |
| <b>wątrobowa</b>               | Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., bialka z 2 jai, ser biały 70g, miód 1 szt, jablko gotowane 1 szt., mix salat 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 zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tuńczykiem 100g, liśc salaty                      | en 2327,7 kcal,<br>B 119 g<br>T 77,2 g<br>W 357,2 g<br>NKT 26,5 g<br>Bt 30,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 86,2 g   |
| <b>bezmleczna/ dzieci bim</b>  | Ryż na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix salat 5 g                             | Sok owocowy 150 ml + gruszka 1 szt.                       | Kalafiorowa bez smietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml                        | Chrupki kukurydziane 16g               | Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liśc salaty, dzem 1 szt.                                                        | en 1183,5 kcal,<br>B 81 g<br>T 49,4 g<br>W 183,2 g<br>NKT 16,3 g<br>Bt 14,2 g<br>sól 2,8 g<br>cukry 48,2 g    |
| <b>bezglutenowa</b>            | Ryż na mleku 2% 250ml, herbat 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix salat 5 g                         | Sok owocowy 150 ml                                        | Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml                                                                | Wafle ryżowe 2szt                      | Herbat 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liśc salaty, dzem 1 szt.                                                 | en 2210,4 kcal,<br>B 116,2 g<br>T 85,1 g<br>W 352,1 g<br>NKT 27,5 g<br>Bt 29,6 g<br>sól 4,5 g<br>cukry 88,8 g |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Ryż na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix salat 5 g | chleb razowy 80g, mix tl 10g, jajo got 1szt., papryka 50g | Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml                                   |                                        | Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tuńczykiem 100g, liśc salaty                       | en 2566,6 kcal,<br>B 121,1 g<br>T 87,1 g<br>W 359 g<br>NKT 27,6 g<br>Bt 32,1 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 89,1 g   |

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. piątek 1  
 Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawiowa, mix tl, masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem  
 Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biskopki, kawa inka z mlekiem, mieszanka mleczna, szynkowa, kopytka z masłem,  
 Seled- zupa kalafiorowa, szczawiowa, szynkowa  
 Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, deser sojowy  
 Jajo—jajo got. biskopki, pasta jajeczna, kopytka z masłem, dorsz w jajku  
 Ryby-dorsz w jajku, dorsz na parze

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

SOBOTA 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 24.02.2024 r.

| Rodzaj diety    | Śniadanie                                                                                                                                                                                              | II śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                            | Podwieczorek          | Kolacja                                                                                                                                                                                    | Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ogólna          | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, sernikowa 50g, ser Hochland 2 pl., jabłko 1 szt., ogórek 70g                             |                                      | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml |                       | Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, canembert 30g, sur z marchewki 70g, mandarynka 100g | en 2173,7 kcal,<br>B 88,5 g<br>T 80,9 g<br>W 293,3 g<br>NKT 29,7 g<br>bł 28,1 g<br>sól 5,5 g<br>cukry 105,6 g |
| lekkostrawna    | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, serdecik 1szt, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                                  |                                      | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml                           |                       | Kawa zboż z mlekiem 2%, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g                                           | en 2278,6kcal,<br>B 89,9 g<br>T 77,3 g<br>W 307,5 g<br>NKT 27 g<br>bł 28,2 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 90,4 g     |
| paklowana       | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tl 10g, serdecik mielony 1szt, pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g                                     |                                      | Jak lekkostrawna, mielona                                                                                                                                        |                       | Kawa zboż z mlekiem 2%, chleb zw 90g, mix tl 10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt                                                                                  | en 2228,6kcal,<br>B 89,9 g<br>T 75,3 g<br>W 302,5 g<br>NKT 26,9 g<br>bł 28 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 89,9 g     |
| dzieci do lat 3 | Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g masło (82%) 10g, polędwica drobiowa 30g, pasztecik 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                                     | Chrupki kukurydziane 10g, melon 100g | 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    | logurt owocowy 1 szt. | Hedera z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt.,                                                                              | en 1159,6 kcal,<br>B 66,5 g<br>T 51,1 g<br>W 199,8 g<br>NKT 13,5 g<br>bł 12,2 g<br>sól 3,6 g<br>cukry 89,5 g  |
| wzrostowa       | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 10g, serdecik mielony 1szt, pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g                 | Chrupki kukurydziane 10g             | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml                   | Sok owocowy 150 ml    | Kawa zboż z mlekiem 2%, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.                                                             | en 2270,1kcal,<br>B 90 g<br>T 76 g<br>W 320,3 g<br>NKT 26,1 g<br>bł 27 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 89,1 g         |
| niskosodowa     | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, jajo got 1 szt, soki gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                             |                                      | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                       |                       | Kawa zboż z mlekiem 2%, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, Riek kurczecy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g                                         | en 2100,2 kcal,<br>B 88,3 g<br>T 76 g<br>W 306,6 g<br>NKT 25,2 g<br>bł 26,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 86,5 g    |
| dzieci starsze  | Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, ser Hochland 2 pl., polędwica drobiowa 50g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g | Chrupki kukurydziane 30g, melon 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 szt. | Kawa zboż z mlekiem 2%, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt                                                             | en 2430,1 kcal,<br>B 92,1 g<br>T 84,1 g<br>W 332,2 g<br>NKT 29,5 g<br>bł 33 g<br>sól 5,4 g<br>cukry 109 g     |

|                                |                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                               |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cukrzykowa</b>              | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, seradelek 1 szt., pasztec 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukrz. bś, jajo got. 1 szt., scharb gotowany 50g) | chrupki kukurydziane 16g                                 | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa 200ml 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml | Kejfir 150ml       | Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, liść sałaty                          | en 2158,6kcal,<br>B 90 g<br>T 77,4 g<br>W 278,1 g<br>NKT 27 g<br>bł 25,1 g<br>sól 5,3 g<br>cukry 50,4 g       |
| <b>wątrobowa</b>               | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., seradelek mielony 1szt., pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., 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 mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.                            | en 2171,6kcal,<br>B 89,9 g<br>T 67,3 g<br>W 300 g<br>NKT 26,1 g<br>bł 26,1 g<br>sól 5,2 g<br>cukry 78,1 g     |
| <b>dzieci bezmleczna</b>       | Płatki owsiane na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., dżem owocowy 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g                   | Chrupki kukurydziane 16g + melon 100g                    | Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml                | Sok owocowy 150 ml | Kawa zboż. z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo 1 szt., krakowska 50 g, marchew z olejem 70g, melon 100g                                          | en 1089,6 kcal,<br>B 66,4 g<br>T 48,1 g<br>W 192,7 g<br>NKT 11,5 g<br>bł 12,1 g<br>sól 3,2 g<br>cukry 82,5 g  |
| <b>bezglutenowa</b>            | Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo got. 1 szt., scharb gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek                                 | Chrupki kukurydziane 16g                                 | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, galina młoda indyjska 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml                                          | Sok owocowy 150 ml | Herbata 200ml, wale ryżowe 4 szt., mix tl 10g, filet kurczaka gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g                            | en 2108,6kcal,<br>B 88,2 g<br>T 76 g<br>W 306,2 g<br>NKT 25,2 g<br>bł 26,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 86,4 g     |
| <b>przy niedokrwistościach</b> | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl., jabłko 1 szt., ogórek 70g         | chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser biały 50g, liść sałaty | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml              |                    | Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g | en 2474,1 kcal,<br>B 90,9 g<br>T 77,4 g<br>W 318,6 g<br>NKT 27,1 g<br>bł 28,1 g<br>sól 5,6 g<br>cukry 100,6 g |

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bł – białonik

sól – sól

cukry - cukry

konserwa suwańska

**Wykaz składników alegramychni w Jadołospis w dn. Sobota 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa z zielonego groszku, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, kefir, mieszanka mleczna, jogurt naturalny, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek topiony, camembert  
Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, zupa z zielonego groszku, szynkowa, pasztec, kawa zbożowa z mlekiem, wędliny, seradelek, krakowska, mieszanka płynna, sos musztardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa,

Seler- Zupa z zielonego groszku, szynkowa, seradelek, krakowska, pasztec

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, seradelek, krakowska, pasztec wp, deser sojowy

Gorczyca- seradelek, krakowska, szynkowa, pasztec wp,

Jajo i prod. pochodne – jajo, paluszki ziemniaczane

NIEDZIELA 1 SZPITAL WOJEWÓDZKI 25.02.2024 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. 90g, mix tł. 15g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g |                                      | Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 160g, smażony schabowy wp. panierowany 90g, sur. z kapusty pekińskiej 150 g, kalerfaj z par 150g, kisiel 200ml             |                                        | Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g | en 2397,7 kcal,<br>B 108,0 g<br>T 90,2 g<br>W 316,20 g<br>NKT 32,9 g<br>bł 22,8 g<br>sól 5,7 g<br>cukry 74,2 g |
| lekkostrawna    | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty                 |                                      | Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kuczczy gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kalerfaj z par 120g, kisiel 200ml |                                        | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.                    | en 2407,3 kcal,<br>B 114 g<br>T 73,4 g<br>W 313,2 g<br>NKT 28,1 g<br>bł 30,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 72,3 g    |
| papkowata       | Jak lekkostrawna -chleb zwykły 90g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty                                           |                                      | Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 120g, kisiel 200ml      |                                        | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.            | en 2405,3 kcal,<br>B 114 g<br>T 73,1 g<br>W 332,5 g<br>NKT 28 g<br>bł 31,2 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 74,3 g      |
| dzieci do lat 3 | Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbożowa 200ml, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 30g, polędwica sopočka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty   | wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g | Zupa z zielonego groszku 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 60g, kisiel 200ml               | Biskopki 15g, sok owocowy 100 % 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drobiowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g                     | en 1208,4 kcal,<br>B 66,6 g<br>T 49,6 g<br>W 200,3 g<br>NKT 13,5 g<br>bł 15,2 g<br>sól 3,6 g<br>cukry 89,6 g   |
| wrzdodowa       | Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty     | Sok owocowy 150 ml                   | Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 120g, kisiel 200ml                           | biskopki 20g                           | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.            | en 2497,6 kcal,<br>B 114,1 g<br>T 73,4 g<br>W 316,2 g<br>NKT 28,1 g<br>bł 30,3 g<br>sól 4,9 g<br>cukry 75,3 g  |
| niskosodowa     | Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty          |                                      | Jak lekkostrawna, bez soli                                                                                                                                                |                                        | Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.                                     | en 2367,3 kcal,<br>B 114 g<br>T 70 g<br>W 312,1 g<br>NKT 28,1 g<br>bł 30,2 g<br>sól 4,3 g<br>cukry 72 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. Niedziela 1:

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twarożek z papryką i ziołami, twarożek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa inka, mieszanka mleczna, herbatniki, szynkowa, soppockaschabowy wp, filet w sosie

Seler- zupa obiadowa, rosół, szynkowa, ogórek z sose ziołowym, soppocka

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, soppocka, deser sojowy

Gorczyca- zupa obiadowa rosół, szynkowa, soppocka

Jajo – jajo gotowane, biszkopty, schabowy wp.