Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku

Kościuszki 1, 37-400, Nisko

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.10.2024 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy 30 g (***GLU,***) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (***SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 721 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) placuszki ziemniaczane 2 szt (***JAJ, GLU,***) sos pieczarkowy 50 g (***MLE, GLU, SEL,***) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (***SO2, MLE,***) sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 147 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 281 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (***MLE, GOR, GLU,***) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g makaron na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 626 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1883 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) dżem wieloowocowy 50 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (***GOR, GLU, SEL,***) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 287 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) gulasz wieprzowy 110 g (***MLE, GLU, SEL,***) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 155 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak.drob. 50 g (***GOR,***) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1122 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.10.2024 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g (***GOR, GLU, SEL,***) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglo wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 286 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) gulasz wieprzo wy 110 g (***MLE, GLU, SEL,***) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglo wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 155 mg	kefir 220 g (***MLE,***) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglo wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) kiełb.krak.drob. 50 g (***GOR,***) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglo wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 412 mg	drożdżó wka z serem 100 g mleko 200 ml (***MLE,***) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglo wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 334 mg	Energia kcal 2236 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1262 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy 40 g (***GLU,***) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (***SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglo wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 702 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) gulasz wieprzo wy 110 g (***MLE, GLU, SEL,***) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot truska wko wo-boró wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglo wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 155 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy 40 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (***MLE, GOR, GLU,***) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 17 g Węglo wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 476 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 172 mg	Energia kcal 1734 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1561 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 01.10.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
01.10.2024 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 40 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) dżem wieloowoco wy 40 g szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 40 g (***GOR, GLU, SEL,***) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (***MLE, GLU,***) płatki o ws. na mleku z rodzynkami i bananem 150 g (***MLE, GLU,***) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglo wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 269 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (***MLE, GLU, SEL,***) gulasz wieprzo wy 80 g (***MLE, GLU, SEL,***) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (***MLE,***) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglo wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 92 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 40 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) kiełb.krak.drob. 40 g (***GOR,***) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglo wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 249 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 153 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 128 mg	Energia kcal 1544 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 740 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (***MLE,***) jajko na pół-miękko 50 g (***JAJ,***) szynka drob. z pasieki Nik-Pol/bezgl/ 50 g (***GOR, GLU, SEL,***) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglo wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 202 mg		zupa ryżowa /bezgl/ 350 ml (***MLE, SEL,***) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglo wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 160 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (***MLE,***) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (***GOR,***) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml (***MLE,***) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglo wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 146 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 508 mg

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku
Kościuszki 1, 37-400, Nisko

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,