Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku

Kościuszki 1, 37-400, Nisko

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) dżem truska wko wy 50 g polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglo wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 405 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (***MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	rosół z l.c. 350 ml (***JAJ, GLU, SEL,***) udko w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 200 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (***JAJ, GOR, SEL,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglo wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 386 mg	jabłko pieczone 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (***MLE, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglo wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 488 mg	jogurt naturalny 160 g (***MLE,***) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglo wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1437 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) dżem truska wko wy 50 g polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglo wodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 295 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (***MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet./ 350 ml (***JAJ, MLE, GLU, SEL,***) udko w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglo wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 273 mg	jabłko pieczone 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak.drob. 50 g (***GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (***MLE,***) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglo wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 338 mg	jogurt naturalny 160 g (***MLE,***) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglo wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1064 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 60 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglo wodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 340 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (***MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet./ 350 ml (***JAJ, MLE, GLU, SEL,***) udko w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (***MLE,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglo wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 273 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. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 50 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) kiełb.krak.drob. 50 g (***GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (***MLE,***) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglo wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 362 mg	jogurt naturalny 160 g (***MLE,***) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglo wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1204 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węg./Ubogowęglowodanowa/	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 32 g Węglo wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 976 mg	ryż z ml. 250 ml (***MLE,***) Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglo wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 53 mg	rosół z l.c. 350 ml (***JAJ, GLU, SEL,***) udko w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 250 g surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (***JAJ, GOR, SEL,***) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 27 g Węglo wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 391 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 pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (***MLE, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 17 g Węglo wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 428 mg	jogurt naturalny 160 g (***MLE,***) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglo wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1962 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1941 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-06-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) dżem truska wko wy 50 g polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 472 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglo wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 405 mg	ryż na mleku z bananem 250 g (***MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,***) Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglo wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 63 mg	rosół z l.c. 350 ml (***JAJ, GLU, SEL,***) udko w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (***JAJ, GOR, SEL,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglo wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 386 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 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 z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razo wy. 30 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) kiełb.krak. wp./kabanos/ 50 g (***MLE, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE,***) Energia k cal 508 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglo wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 501 mg	deser "gerber" 125 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2219 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1359 mg
	Pracownicza			rosół z l.c. 350 ml (***JAJ, GLU, SEL,***) udko pieczone 350 g (***SOJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,***) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (***JAJ, GOR, SEL,***) sałata zielona ze śmietaną 70 g (***SO2, MLE,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 1113 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 46 g Węglo wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 690 mg					Energia kcal 1113 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 690 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,