Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku

Kościuszki 1, 37-400, Nisko

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-19 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy. 60 g (***GLU,***) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i ol.z ol. 80 g Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 241 mg		rosół z mak. 350 ml (***GLU, SEL,***) potrawka z udka w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 312 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy. 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 306 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 872 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 90 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) potrawka z udka w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 322 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 90 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) szynka gotowana wp./kabanos/ 50 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 488 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1224 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-19 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 90 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 380 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglo wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 403 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) potra wka z udka w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (***GLU,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglo wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 90 g (***GLU,***) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g masło 5 g (***MLE,***) płatki o wsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU,***) jabłko goto wane 250 g Energia k cal 718 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglo wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 492 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1230 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (***MLE, GLU,***) bułka pszenna 90 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) polęd wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 413 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglo wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 403 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 200 g (***MLE,***) Energia k cal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglo wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 46 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.) 350 ml (***MLE, GLU, SEL,***) potra wka z udka w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (***GLU,***) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 909 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglo wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 322 mg	kefir 220 g (***MLE,***) Energia k cal 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 90 g (***GLU,***) szynka goto w. wp./kabanos/ 50 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU,***) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglo wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 475 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1334 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-19 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (***GLU,***) chleb żytni razowy. 60 g (***GLU,***) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/kabanos/ 120 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., słon. i ol.z ol. 80 g Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 241 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (***MLE,***) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	rosół z mak. 350 ml (***GLU, SEL,***) potrawka z udka w jarzynie 200 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 316 mg	jabłko pieczone 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 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 razowy. 60 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) szynka gotowa wp./kabanos/ 50 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 20 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 225 mg	kefir 220 g (***MLE,***) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2010 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 906 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (***GLU,***) masło 10 g (***MLE,***) polędwica dr. z pasieki Nik-Pol 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 248 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 150 g (***MLE,***) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (***MLE, GLU, SEL,***) potrawka z udka w jarzynie 100 g (***MLE, SEL,***) ziemniaki gotowane 120 g buraczki gotowane 80 g (***GLU,***) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 159 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna. 50 g (***GLU,***) masło 5 g (***MLE,***) szynka gotowa wp./kabanos/ 40 g (***SOJ, GOR, GLU,***) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU,***) Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 231 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1460 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 686 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,