Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nisku

Kościuszki 1, 37-400, Nisko

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-03-05 wtorek | Podstawowa | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 30 g ( ***GLU,***)<br>żurek z jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 ml ( ***SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,***)<br>Energia kcal 474 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglo wodany ogółem 55 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 426 mg | drożdżówka z jabłkiem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 260 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 94 mg | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>kotlet drobiowy panierowany 120 g ( ***JAJ, GLU,***)<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 909 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglo wodany ogółem 133 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 389 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | kawa zboż. z ml. 200 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 30 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Energia kcal 387 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglo wodany ogółem 49 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 389 mg | jogurt naturalny 160 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2200 kcal<br>Białko ogółem 78 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 315 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 14 g<br>Błonnik pokarmowy 29 g<br>Sód 1392 mg |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>jajko na twardo 50 g ( ***JAJ,***)<br>Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( ***GOR, GLU, SEL,***)<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 550 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglo wodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 429 mg | drożdżówka z jabłkiem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 260 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 94 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>mięso drobiowe w jarzynie 110 g ( ***MLE, SEL,***)<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( ***MLE,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 699 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglo wodany ogółem 117 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 229 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 511 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglo wodany ogółem 68 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 326 mg | jogurt naturalny 160 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2189 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 329 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1172 mg |

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-03-05 wtorek | Łatwo strawna bogatobiałkowa | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 5 g ( ***MLE,***)<br>jajko na twardo 50 g ( ***JAJ,***)<br>Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( ***GOR, GLU, SEL,***)<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 517 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglo wodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 2 g<br>Sód 428 mg | budyń 250 ml ( ***SOJ, JAJ, MLE, GLU,***)<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglo wodany ogółem 29 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 92 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>mięso drobio we w jarzynie 110 g ( ***MLE, SEL,***)<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( ***MLE,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 699 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglo wodany ogółem 117 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 12 g<br>Sód 229 mg | kefir 220 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 75 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 5 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 600 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglo wodany ogółem 74 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmo wy 3 g<br>Sód 422 mg | jogurt naturalny 160 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2207 kcal<br>Białko ogółem 103 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 305 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1337 mg |
| | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węg./Ubogowęglowodanowa/ | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 40 g ( ***GLU,***)<br>żurek z jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 ml ( ***SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,***)<br>Energia kcal 437 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglo wodany ogółem 45 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 467 mg | płatki o wsiane z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>Energia kcal 137 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglo wodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 1 g<br>Sód 52 mg | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>mięso drobio we w jarzynie 110 g ( ***MLE, SEL,***)<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 714 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglo wodany ogółem 114 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmo wy 16 g<br>Sód 317 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 40 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Energia kcal 324 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglo wodany ogółem 44 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmo wy 5 g<br>Sód 382 mg | jogurt naturalny 160 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmo wy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1781 kcal<br>Białko ogółem 75 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 252 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 1312 mg |

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-03-05 wtorek | podstawowa dziecięca | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 30 g ( ***GLU,***)<br>żurek z jajkiem, szynką, bocz.i kiełbasą podl. 350 ml ( ***SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,***)<br>Energia kcal 474 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglo wodany ogółem 55 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 426 mg | drożdżówka z jabłkiem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 260 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 94 mg | zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>kotlet drobiowy paniero wany 120 g ( ***JAJ, GLU,***)<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałatka z brokuła, kalaf.,pom, gr, kukur. ogórka ś. zmaj. 150 g ( ***JAJ, GOR,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 909 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglo wodany ogółem 133 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 389 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( ***GLU,***)<br>chleb żytni razowy 30 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Energia kcal 408 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglo wodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 401 mg | sok bobo frut 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg | Energia kcal 2199 kcal<br>Białko ogółem 73 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 323 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 16 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 1313 mg |
| | Łatwo strawna dla matek karmiących | kawa zboż. z ml. 250 ml ( ***MLE, GLU,***)<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>jajko na twardo 50 g ( ***JAJ,***)<br>Szynka drob."mas.Rzem" 50 g ( ***GOR, GLU, SEL,***)<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 550 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglo wodany ogółem 67 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 429 mg | drożdżówka z jabłkiem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 260 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 94 mg | zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml ( ***MLE, GLU, SEL,***)<br>mięso drobiowe w jarzynie 110 g ( ***MLE, SEL,***)<br>ziemniaki goto wane 200 g<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( ***MLE,***)<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 699 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglo wodany ogółem 117 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 229 mg | jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna 60 g ( ***GLU,***)<br>masło 10 g ( ***MLE,***)<br>polędwica dr."mas.Rzem." 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 350 ml ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 587 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglo wodany ogółem 77 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 363 mg | jogurt naturalny 160 g ( ***MLE,***)<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglo wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2265 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 67 g<br>Węglowodany ogółem 339 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1208 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,*