Zespół Opieki Zdrowotnej we Włoszczowie ul. Żeromkiego 28, 29-100 Włoszczowa

Jadłospisy w dniu 2023-12-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Podstawowa	Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Gruszka 150 g Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Zestaw Przypraw 5 g Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) ogórek św. 70 g sałata 30 g margaryna z omega 3 10 g	Jabłka 120 g	**Energia [kcal] 2 250,7** **Białko ogółem [g] 84** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 335,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31**
	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) sałata 30 g pomidory 70 g Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Zestaw Przypraw 5 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***)		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) sałata 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) pomidory 70 g	jabłka 120 g	**Energia [kcal] 2 137,2** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 63,4** **Węglowodany ogółem [g] 321,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3**
	Cukrzycowa 6	Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Papryka konserwowa 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) ser żółty 15 g (***MLE***)	krakersy 15 g (***GLU***) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Pasztet drobiowy 20 g (***GLU***) Chleb razowy 25 g (***GLU***)	Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) ogórek św. 70 g sałata 30 g margaryna z omega 3 10 g Jabłka 120 g		**Energia [kcal] 1 820,8** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7**
	Dziecięca	Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Zacierka na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (***MLE***) sałata 30 g pomidory 70 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	dżem 25 g Bułka Kielecka 25 g (***GLU***)	twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) pomidory 70 g		**Energia [kcal] 1 735,1** **Białko ogółem [g] 72** **Tłuszcz [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 261,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 75,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone