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

Jadłospisy w dniu 2024-08-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJ***) Kiełbasa drobiowa 50 g (***SOJ***) papryka 70 g		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (***GLU***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Dżem porcjowy 25 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) pomidory 60 g Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,7** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 279,2** **w tym cukry [g] 82,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJ***) Kiełbasa drobiowa 50 g (***SOJ***)		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa gotowana z bułka tartą 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Dżem porcjowy 25 g Twarożek z jogurtem 50 g (***MLE***) Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,1** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 61,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 308,5** **w tym cukry [g] 88,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 90 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa drobiowa 50 g (***SOJ***) Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJ***) papryka 70 g	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z bułka tartą 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) pomidory 60 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,9** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 272,1** **w tym cukry [g] 71,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)	nektarynka 120 g	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z bułka tartą 100 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Klops gotowany dzieci 90 g (***GLU, JAJ***)	Kisiel surówkowy 150 ml	Dżem porcjowy 25 g Twarożek z jogurtem 50 g (***MLE***) Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***) Pomidory 60 g	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832** **Białko ogółem [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 49,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 267,3** **w tym cukry [g] 107,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone