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

Jadłospisy w dniu 2024-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Grochówka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (***GLU***) kiwi 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,7** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 79,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 288,2** **w tym cukry [g] 76,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Sól [g] 8,9**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,1** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 277,5** **w tym cukry [g] 76,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 8,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) ser żółty 30 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (***GLU, JAJ***) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 221,1** **w tym cukry [g] 44,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Sól [g] 8,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2024-11-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-13 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Rogaliki drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 120 g	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,5** **Białko ogółem [g] 76,8** **Tłuszcz [g] 60,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 240,2** **w tym cukry [g] 77** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sól [g] 7,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone