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

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Kotlet z jaj smażony 90 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g (***SOJ, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) ogórki kiszone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,3** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 265,7** **w tym cukry [g] 68,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g (***SOJ, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,9** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 52,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 275,4** **w tym cukry [g] 73,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (***MLE***)	Koperkowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g (***SOJ, MLE***) Serek Almette mini 60 g (***MLE***) ogórki kiszone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,8** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 42,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Węglowodny przyswajalne [g] 245,4** **w tym cukry [g] 71,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)	Budyń słodzony 150 ml (***MLE***)	Koperkowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Marchewka oprószana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g Kiełbasa tyrolska 20 g (***SOJ, MLE***) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,7** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 47,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 268,5** **w tym cukry [g] 109,9** **Błonnik pokarmowy [g] 17,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone