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

Jadłospisy w dniu 2024-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g 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***) ogórki konserwowe 60 g		Barszcz czerwony 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] 2 147,2** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 285,9** **w tym cukry [g] 86,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sól [g] 6,2**
	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***)		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (***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] 2 227,2** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 313,4** **w tym cukry [g] 93,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 4,8**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g 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***) ogórki konserwowe 60 g	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożony. b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb graham 100 g 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] 2 085,4** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,7** **w tym cukry [g] 75,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sól [g] 6,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2024-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-30 poniedziałek	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***)	banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (***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] 1 875,2** **Białko ogółem [g] 73** **Tłuszcz [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 276** **w tym cukry [g] 118** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone