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

Jadłospisy w dniu 2025-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) sałata lodowa 30 g ogórki konserwowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (***GLU***) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 273,8** **w tym cukry [g] 76,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sól [g] 5,8**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Botwinka 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		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,5** **Białko ogółem [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 297,5** **w tym cukry [g] 79,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 4,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata b/cukru 250 ml Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórki konserwowe 60 g sałata lodowa 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany N 90 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,2** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 271** **w tym cukry [g] 62,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sól [g] 6**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***)	banan 120 g	Botwinka 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***) Klops gotowany dzieci 90 g (***GLU, JAJ***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	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 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,8** **Białko ogółem [g] 73,9** **Tłuszcz [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 261,2** **w tym cukry [g] 104** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sól [g] 3,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone