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

Jadłospisy w dniu 2025-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-29 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sałata zielona ze śmietaną 100 g (***MLE***)		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (***MLE***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,3** **Białko ogółem [g] 98,5** **Tłuszcz [g] 74,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 265,8** **w tym cukry [g] 63** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sól [g] 4,7**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Sałata zielona z jagurtem 100 g (***MLE***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pasta warzywna 60 g (***GLU, SOJ***) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,2** **w tym cukry [g] 69,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 4,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona z jagurtem 100 g (***MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 45 g (***MLE***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,6** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 59,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 226,3** **w tym cukry [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Sól [g] 4,7**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (***MLE***)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (***GLU***)	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona z jagurtem 100 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***) Pasta warzywna 60 g (***GLU, SOJ***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 588,4** **Białko ogółem [g] 72,1** **Tłuszcz [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 181** **w tym cukry [g] 65,3** **Błonnik pokarmowy [g] 16,2** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone