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

Jadłospisy w dniu 2025-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-11-05 środa	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta warzywna 60 g Serek wiejski naturalny 200 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml ogórek św. 50 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g Filet drobiowy panierowany 110 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószane 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa drobiowa 30 g ser żółty 30 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 288** **w tym cukry [g] 89** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Sól [g] 6,9**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Herbata z cytryną 250 ml Serek wiejski naturalny 200 g Pasta warzywna 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml sałata lodowa 30 g Pomidory 50 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazyliowy 100 ml Buraki oprószane 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g Kiełbasa drobiowa 30 g Dżem porcjowy 25 g Jabłka 120 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,9** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 308** **w tym cukry [g] 97,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sól [g] 5,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 60 g Serek wiejski naturalny 200 g ogórek św. 50 g sałata lodowa 30 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Filet drobiowy gotowany 70 g Sos bazyliowy 100 ml Buraki oprószane 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g Krakersy 20 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g ser żółty 40 g Kiełbasa drobiowa 30 g ogórki kiszone 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,9** **Białko ogółem [g] 111,5** **Tłuszcz [g] 60,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 254,9** **w tym cukry [g] 62,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Sól [g] 8**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Herbata z cytryną 250 ml Serek wiejski naturalny 200 g Pomidory 50 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml Pasta warzywna 60 g	Kisiel słodzony 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Buraki oprószane 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Sos bazyliowy 100 ml Filet drobiowy gotowany 70 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g margaryna z omega 3 10 g Jabłka 120 g Kiełbasa drobiowa 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,9** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 50,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 248,5** **w tym cukry [g] 110,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone