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

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-11-14 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) papryka 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet rybny smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Dżem porcjowy 25 g Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g (***JAJ, MLE, GOR***) ogórek św. 50 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,5** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,8** **w tym cukry [g] 84,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Sól [g] 8,3**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pomidory 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (***JAJ, MLE***) Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Dżem porcjowy 25 g	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,4** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 57** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 318,8** **w tym cukry [g] 98,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 7,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml Skyr naturalny 150 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet rybny smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Mandarynka 100 g	Chleb graham 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (***JAJ, MLE***) ser żółty 30 g (***MLE***) ogórek św. 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,7** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 225,3** **w tym cukry [g] 52,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sól [g] 8,3**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidory 50 g Skyr naturalny 150 g (***MLE***) sałata lodowa 30 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Dżem porcjowy 25 g Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (***JAJ, MLE***) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***) Pomidory 50 g	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,1** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 44,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 272** **w tym cukry [g] 105,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 6,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone