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

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-09 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pomidory 50 g Kiełbasa krakowska 40 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Kakao na mleku 250 g (***MLE***)		Pomidorowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) schab duszony w sosie 150 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórki konserwowe 50 g Kurczak gotowany-wędl. 30 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5** **Białko ogółem [g] 101,4** **Tłuszcz [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 258,1** **w tym cukry [g] 75,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Sól [g] 6,7**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 40 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidory 50 g Kakao na mleku 250 g (***MLE***)		Pomidorowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Schab gotowany 70 g (***SEL***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ćwikła z jabłkami 150 g	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 50 g Kurczak gotowany-wędl. 30 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 62,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 270** **w tym cukry [g] 78,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sól [g] 5,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 40 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml sałata lodowa 30 g	Chleb graham 25 g (***GLU***) Ser topiony 25 g (***MLE***)	Pomidorowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Schab gotowany 70 g (***SEL***) Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g	Chleb graham 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 50 g Kurczak gotowany-wędl. 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny pitny 330 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,4** **Białko ogółem [g] 125,7** **Tłuszcz [g] 64,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 227,1** **w tym cukry [g] 42,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Sól [g] 6,2**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 40 g (***GLU***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Pomidory 50 g Kakao na mleku 250 g (***MLE***)	Kisiel słodzony 150 ml	Pomidorowa z ryżem 350 g (***MLE, SEL***) Schab gotowany 70 g (***SEL***) Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 50 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,6** **Białko ogółem [g] 86,6** **Tłuszcz [g] 52,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 233,5** **w tym cukry [g] 86,1** **Błonnik pokarmowy [g] 16,6** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone