Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-04 2024r. do dnia 5-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **29-04- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,masło 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa ogórkowa z ziemn.400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata zsokiem 250ml**Kol.**, kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2255**B**: 79,4**Tłuszcz**: 88,1 **Kw.tł.nasycone**: 34,5**Węglowodany**: 314,4**Błonnik**: 30**Sód**: 3140 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.**, Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka .180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2305****B:** 78,5**Tłuszcz: 91****Kw.tł.nasycone:** 35,4**Węglowodany:** 324,4**Błonnik: 33,2****Sód:** 2772 |
|  **30-04- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt., herbata z sokiem**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2746**B**: 85,8**Tłuszcz**: 97,7**Kw.tł.nasycone**: 43,5**Węglowodany**: 415,5**Błonnik**: 37,1**Sód**: 1438 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik 70g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2367**B**: 72,9**Tłuszcz**: 82,8**Kw.tł.nasycone**: 37,6**Węglowodany**: 361,9**Błonnik**: 31,7**Sód**: 1692 |
|  **1-05-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, Polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło1szt., kawa 250ml**Ob**. Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2169****B**: 85,7**Tłuszcz**: 68 **Kw.tł.nasycone**: 29,5**Węglowodany**: 325,1**Błonnik**: 24,1**Sód**: 2171 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml.**Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2179**B**: 86**Tłuszcz**: 67,9**Kw.tł.nasycone**: 29,5**Węglowodany**: 332,3**Błonnik**: 29,1**Sód**: 2070 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-04 2024r. do dnia 5-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **2-05- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata **Kol.**, pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2298**B:** 84,6**Tłuszcz:** 59,4**Kw.tł.nasycone:** 28,6 **Węglowodany:** 379,5**Błonnik:** 26,6**Sód:** 1805 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.**, płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol**. Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2298**B:** 84,6**Tłuszcz:** 59,4**Kw.tł.nasycone:** 28,6**Węglowodany:** 379,5**Błonnik**: 26,6**Sód:** 1805 |
|  **3-05- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** Sałatka śledziowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2587**B: 100****Tłuszcz:** 109**Kw.tł.nasycone:** 38,1**Węglowodany:** 326,9**Błonnik:** 26,3**Sód:** 2365 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt,ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot **Kol.** Serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2442**B:** 102**Tłuszcz:** 94,2**Kw.tł.nasycone:** 42,9**Węglowodany:** 319,7**Błonnik:** 24,8**Sód:** 1884 |
|  **4-05-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**.****Kol.** Szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2062**B:** 83,7**Tłuszcz:** 72,4**Kw.tł.nasycone:** 31,1**Węglowodany:** 290,6**Błonnik:** 23,6**Sód:** 2225 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, szpinak got.180g, kompot 250ml.**Kol.** Szynka firmowa50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2274**B:** 85,8**Tłuszcz:** 78,2**Kw.tł.nasycone:** 32,8**Węglowodany:** 328,9**Błonnik:** 24,6**Sód:** 2033 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-04 2024r. do dnia 5-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **5-05- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konser.80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** Polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2292**B: 92,7****Tłuszcz:** 74,4 **Kw.tł.nasycone:** 33,2**Węglowodany:** 333,8**Błonnik:** 23,6**Sód:** 1871 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g**,** pieczywo 100g,masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa koperkowa z makar**.**400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** Polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2249**B:** 90,5**Tłuszcz:** 70,6**Kw.tł.nasycone:** 32**Węglowodany:** 333,9**Błonnik:** 23,9**Sód:** 1623 |
|  |
|  |