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 z  sokiem 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, masło  1szt, 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, masło  1szt., 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |