Jadłospisy tygodniowe od dnia 6.05 2024r. do dnia 12-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **6-05- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.**, pasztet drob.1/2szt, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**2451  **B**: 68,4  **Tłuszcz**: 87,1  **Kw.tł.nasycone**: 34,2  **Węglowodany**: 379  **Błonnik**: 32,9  **Sód**: 2318 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka .  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2474  **B:** 68,6  **Tłuszcz:** 88,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,6  **Węglowodany:** 385,9  **Błonnik:** 37,8  **Sód:** 2219 |
| **7-05- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, bigos 350g, ziemn.  300g, jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2346  **B**: 93,1  **Tłuszcz**: 97,8  **Kw.tł.nasycone**: 40,7  **Węglowodany**: 299,8  **Błonnik**: 27,5  **Sód**: 2808 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2073  **B**: 90,5  **Tłuszcz**: 64,1  **Kw.tł.nasycone**: 29  **Węglowodany**: 308,9  **Błonnik**: 27,8  **Sód**: 1778 |
| **8-05-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem  **Ob**. Zupa pieczarkowa z makar.400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło  1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2225  **B**: 69,1  **Tłuszcz**: 69,7  **Kw.tł.nasycone**: 27,4  **Węglowodany**: 366,8  **Błonnik**: 39,1  **Sód**: 1747 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem  **Ob**. Zupa jarzynowa z makar.400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2142  **B**: 66,9  **Tłuszcz**: 63,1  **Kw.tł.nasycone**: 27,2  **Węglowodany**: 361,1  **Błonnik**: 37,2  **Sód**: 1487 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 6-05 2024r. do dnia 12-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **9-05- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, bitka  schab.110g, kasza perłowa 70g, mizeria 180g,  banan 1szt, herbata 250ml.  **Kol.**, szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2321  **B:** 79,8  **Tłuszcz:** 91,9  **Kw.tł.nasycone:** 39  **Węglowodany:** 317,2  **Błonnik:** 24,9  **Sód:** 2283 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.  110g, kasza perłowa 70g, sałata zielona 50g,  banan 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. szynka drobiowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2039  **B:** 77,4  **Tłuszcz:** 81,1  **Kw.tł.nasycone:** 34,3  **Węglowodany:** 268,5  **Błonnik**: 20,2  **Sód:** 2143 |
| **10-05- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar.400ml, ryba  smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g,  jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2416  **B: 90,1**  **Tłuszcz:** 89,9  **Kw.tł.nasycone:** 30  **Węglowodany:** 337,7  **Błonnik:** 27,7  **Sód:** 1759 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml.  **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2117  **B:** 89,6  **Tłuszcz:** 55,2  **Kw.tł.nasycone:** 27,6  **Węglowodany:** 343,9  **Błonnik:** 31,4  **Sód:** 1429 |
| **11-05-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g,pieczywo100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** krupnik400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml**.**  **Kol.** pasta zjajka ze szczypiork.100g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2217  **B:** 86,5  **Tłuszcz:** 71,4  **Kw.tł.nasycone:** 32,7  **Węglowodany:** 332  **Błonnik:** 27,4  **Sód:** 1838 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml.  **Kol.** pasta z serai wędliny 80g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2153  **B:** 88,2  **Tłuszcz:** 62,9  **Kw.tł.nasycone:** 29,8  **Węglowodany:** 332,9  **Błonnik:** 27,4  **Sód:** 1899 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 6-05 2024r. do dnia 12-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **12-05- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot  **Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2509  **B:** 98,8  **Tłuszcz:** 98,3  **Kw.tł.nasycone:** 36,4  **Węglowodany:** 331,1  **Błonnik:** 25,5  **Sód:** 2657 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka galicyjska 50g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makar**.**400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2360  **B:** 95  **Tłuszcz:** 87,1  **Kw.tł.nasycone:** 35  **Węglowodany:** 320,6  **Błonnik:** 23,4  **Sód:** 2173 |
|  | | | | |
|  | | | | |