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, dżem1szt, 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, masło1szt, 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, gulaszmięsny 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, gulaszmięsny 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, pieczywo100g, 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 |
|  |
|  |