Jadłospisy tygodniowe od dnia 20-05- 2024r. do dnia 26-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **20-05- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem  **Ob.** Zupa brokułowa z ziemn.400ml, zrazik  70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sałata  zielona 50g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z rzodk. i szczyp.80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2367  **B**: 78,7  **Tłuszcz**: 77,5  **Kw.tł.nasycone**: 33,9  **Węglowodany**: 365,1  **Błonnik**: 29  **Sód**: 1282 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., kasza perłowa 70g, sałata zielona 50g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2377  **B:** 76,8  **Tłuszcz:** 80,4  **Kw.tł.nasycone:** 34,8  **Węglowodany:** 360,9  **Błonnik:** 26,8  **Sód:** 1279 |
| **21-05- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa królewska 400ml, filet smażony  drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,  jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2543  **B**: 93,2  **Tłuszcz**: 102,6  **Kw.tł.nasycone**: 32,8  **Węglowodany**: 342,4  **Błonnik**: 31,9  **Sód**: 2244 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt,  herbata z cytryną 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2080  **B**: 85,9  **Tłuszcz**: 68,8  **Kw.tł.nasycone**: 30,8  **Węglowodany**: 305,1  **Błonnik**: 27,6  **Sód**: 2069 |
| **22-05-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto  z mięsem i warzywami 350g, sos pieczark.,  banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** flaczki drob.300ml, Graham 100g, masło  1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2512  **B**: 82,8  **Tłuszcz**: 73,1  **Kw.tł.nasycone**: 30,3  **Węglowodany**: 409,3  **Błonnik**: 31,9  **Sód**: 1320 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z mięsem i warzywami 350g, sos jarzyn., banan  1szt, herbata 250ml.  **Kol.** flaczki drob.300ml, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2512  **B**: 82,8  **Tłuszcz**: 73,1  **Kw.tł.nasycone**: 30,3  **Węglowodany**: 409,3  **Błonnik**: 31,9  **Sód**: 1320 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 20-05 2024r. do dnia 26-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **23-05- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa brokułowa z makar.400ml, wątroba  dusz.150g, ziemn.300g, mizeria 180g, jabłko  1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal**. 2326  **B**: 95,1  **Tłuszcz**: 95,3  **Kw.tł.nasycone**: 36,9  **Węglowodany**: 295,9  **Błonnik**: 25  **Sód:** 2181 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz.  drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2445  **B:** 104,4  **Tłuszcz:** 102,4  **Kw.tł.nasycone:** 40,4  **Węglowodany:** 302,5  **Błonnik**: 27,1  **Sód:** 2351 |
| **24-05- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.  300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** ser biały z rzodk. i szczyp.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2583  **B:** 91,3  **Tłuszcz:** 91,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,1  **Węglowodany:** 376,8  **Błonnik:** 31,4  **Sód:** 1921 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g,  ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko  1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2214  **B:** 88,3  **Tłuszcz:** 55,6  **Kw.tł.nasycone:** 27,7  **Węglowodany:** 373  **Błonnik:** 36,5  **Sód:** 1652 |
| **25-05-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml**.**  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2069  **B:** 68,4  **Tłuszcz:** 59,5  **Kw.tł.nasycone:** 28  **Węglowodany:** 339,5  **Błonnik:** 27,2  **Sód:** 2127 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa koperkowa z makar.400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, surówka z marchwi  i jabłka 180g, kompot 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2069  **B:** 68,4  **Tłuszcz:** 59,5  **Kw.tł.nasycone:** 28  **Węglowodany:** 339,5  **Błonnik:** 27,2  **Sód:** 2127 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 20-05 2024r. do dnia 26-05-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **26 -05- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, mizeria 180g, kompot 250ml.  **Kol.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2362  **B:** 109,6  **Tłuszcz:** 101,7  **Kw.tł.nasycone:** 46,7  **Węglowodany:** 271,9  **Błonnik:** 20  **Sód:** 2263 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pomidor 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2488  **B:** 108,6  **Tłuszcz:** 91,3  **Kw.tł.nasycone:** 38,7  **Węglowodany:** 330,5  **Błonnik:** 24,4  **Sód:** 1954 |
|  | | | | |
|  | | | | |