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, Graham100g, 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, risottoz 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, wątrobadusz.150g, ziemn.300g, mizeria 180g, jabłko1szt, 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, pieczywo100g, 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, pieczywo100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml **Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko1szt, 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 |
|  |
|  |