Jadłospisy tygodniowe od dnia 27-05 2024r. do dnia 2-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **27-05- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryna**Ob.** Zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** baleron 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2300**B**: 78,6**Tłuszcz**: 66,4**Kw.tł.nasycone**: 30,3**Węglowodany**: 371,9**Błonnik**: 27,7**Sód**: 1983 |
| ***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.** szynka drobiowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2246**B:** 80,5**Tłuszcz:** 60**Kw.tł.nasycone:** 27,9**Węglowodany:** 369,3**Błonnik:** 26,6**Sód:** 2069 |
|  **28-05- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały z rzodkiewką i szczyp.80g, Graham100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, kotlet schab.110g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan1szt., herbata 250ml**Kol.** szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2658**B**: 97,9**Tłuszcz**: 109,9 **Kw.tł.nasycone**: 37,6**Węglowodany**: 346,6**Błonnik**: 29**Sód**: 2260 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sałata zielona 50g,banan 1szt, herbata 250ml.**Kol.** szynka drobiowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2167**B**: 92,4**Tłuszcz**: 68,8**Kw.tł.nasycone**: 31,3**Węglowodany**: 314**Błonnik**: 21,8**Sód**: 1654 |
|  **29-05-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny110g, kasza perłowa 70g, mizeria 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2545**B**: 88**Tłuszcz**: 76,6**Kw.tł.nasycone**: 35,2**Węglowodany**: 406,5**Błonnik**: 33,7**Sód**: 1456 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, miód 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2349**B**: 83**Tłuszcz**: 68,8**Kw.tł.nasycone**: 30,2 **Węglowodany**: 378,6**Błonnik**: 32,3**Sód**: 1882 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 27-05 2024r. do dnia 2-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **30-05- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filetdusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2223**B:** 84,7**Tłuszcz:** 71,8**Kw.tł.nasycone:** 32**Węglowodany:** 334,9**Błonnik:** 27,8**Sód:** 2189 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz.drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol**. pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2223**B: 84,7****Tłuszcz:** 71,8**Kw.tł.nasycone:** 32**Węglowodany:** 334,9**Błonnik**: 27,8**Sód:** 2189 |
|  **31-05- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną**Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, ryba pogrecku 150g, ziemn.300g, sałata zielona 50g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** pasta z sera i jajka 100g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2178**B:** 87**Tłuszcz:** 61,9**Kw.tł.nasycone:** 28,4**Węglowodany:** 341,7**Błonnik:** 26,4**Sód:** 1565 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną**Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sałata zielona 50g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2185**B:** 84,5**Tłuszcz:** 63,6**Kw.tł.nasycone:** 29,1**Węglowodany:** 342,2**Błonnik:** 26,4**Sód:** 1512 |
|  **1-06-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka konserwowa 50g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana400ml, gulasz mięsny110g, ryż 70g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** pasztet drob.1/2szt, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2183**B:** 70**Tłuszcz:** 65,9**Kw.tł.nasycone:** 28,8**Węglowodany:** 353,1**Błonnik:** 28,5**Sód:** 2193 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka drob.50g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny110g, ryż 70g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet drob.1/2szt, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną | **Kcal.** 2137**B:** 73,8**Tłuszcz:** 59,1**Kw.tł.nasycone:** 26,4**Węglowodany:** 352,5**Błonnik:** 28,5**Sód:** 2102 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 27-05 2024r. do dnia 2-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **2-06- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeńna dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** ser żółty 70g, ogórek 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2320**B:** 87,2**Tłuszcz:** 83**Kw.tł.nasycone:** 38,1**Węglowodany:** 329,8**Błonnik:** 25,8**Sód:** 2197 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g,pomidor 1szt**,** pieczywo100g, masło 1szt, herbata z cytryną | **Kcal.** 2235**B:** 84,5**Tłuszcz:** 71,2**Kw.tł.nasycone:** 30,9**Węglowodany:** 339,8**Błonnik:** 28,2**Sód:** 1620 |
|  |
|  |