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, Graham  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, kotlet  schab.110g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan  1szt., 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 mięsny  110g, kasza perłowa 70g, mizeria 180g, jabłko  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło  1szt, 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, 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 |
| ***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 po  grecku 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 mięsny  110g, 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 mięsny  110g, 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, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na 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, masło  1szt., 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |