Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-06 2024r. do dnia 16-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **10-06- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Kalafiorowa z ziemn.400ml,bitka schabowa  110g, kasza perłowa 70g, sałata zielona 50g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka firmowa 50g, graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2231  **B**: 84,6  **Tłuszcz**: 85,7  **Kw.tł.nasycone**: 35,5  **Węglowodany**: 304,1  **Błonnik**: 25,1  **Sód**: 1991 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob**. Ziemniaczana 400ml, bitka schabowa 110g,  kasza perłowa 70g, sałata ziel.50g, jabłko 1szt,  herbata 250ml.  **Kol.** szynka firmowa 50g, graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2021  **B:** 78,7  **Tłuszcz:** 87,3  **Kw.tł.nasycone:** 36,2  **Węglowodany:** 249,4  **Błonnik:** 19,9  **Sód:** 1983 |
| **11-06- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1 szt.,  Pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik w sosie  Pom.70g, ziemn.300g, sałatka z buraczków 200g, jabłko 1 szt., herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2236  **B**: 76,6  **Tłuszcz**: 73,6  **Kw.tł.nasycone**: 32,9  **Węglowodany**: 343,6  **Błonnik**: 29  **Sód**: 1329 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1 szt.,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik w sosie  Pom.70g, ziemn.300g, sałatka z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2236  **B**: 76,6  **Tłuszcz**: 73,6  **Kw.tł.nasycone**: 32,9  **Węglowodany**: 344  **Błonnik**: 29,2  **Sód**: 1329 |
| **12-06-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka konserw.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. zupa pomidorowa z makar.400ml, filet  smażony drob.110g,ziemniaki 300g, kapusta got.  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt., pomidor 1 szt.,graham 100g,  Masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2512  **B**: 85,9  **Tłuszcze**: 108,3  **Kw.tł.nasycone**: 33  **Węglowodany**: 328  **Błonnik**: 30,5  **Sód**: 2815 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka drob.50g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob**. zupa pomidorowa z makar. 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemniaki 300g, sałata zielona 50g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasztet drob.1/2szt.,pomidor 1 szt., Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2081  **B**: 84,1  **Tłuszcz**:71,1  **Kw.tł.nasycone**: 28,5  **Węglowodany**: 300,4  **Błonnik**: 26,4  **Sód**: 2109 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-06 2024r. do dnia 16-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **13-06- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, jabłko 1 szt., herbata  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  Masło 1 szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2260  **B:** 83,6  **Tłuszcz:** 75,3  **Kw.tł.nasycone:** 32,3  **Węglowodany:** 335  **Błonnik:** 25,5  **Sód:** 2156 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, jabłko 1 szt., herbata  **Kol**. pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1 szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2260  **B:** 83,6  **Tłuszcz:** 75,3  **Kw.tł.nasycone:** 32,3  **Węglowodany:** 335  **Błonnik:** 25,5  **Sód:** 2156 |
| **14-06- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smaż.150g,ziemniaki 300g, kapusta got.150g, jabłko 1 szt., herbata  **Kol.** ser biały z rzodk.i szczypiorkiem 80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2514  **B:** 89,3  **Tłuszcz:** 95,5  **Kw.tł.nasycone:** 32,1  **Węglowodany:** 352,7  **Błonnik:** 30,4  **Sód:** 1921 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemniaki 300g, surówka z selera i jabłka 180g,  jabłko 1 szt., herbata  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2073  **B:** 85,2  **Tłuszcz:** 56,3  **Kw.tł.nasycone:** 27,8  **Węglowodany:** 336,7  **Błonnik:** 33,6  **Sód:** 1452 |
| **15-06-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa koperkowa z makaronem400ml,  Gulasz mięsny 110g, ziemniaki 300g,  Surówka z marchwi i jabłka 180g, kompot  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2204  **B:** 78,1  **Tłuszcz:** 69,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,6  **Węglowodany:** 340,7  **Błonnik:** 27,6  **Sód:** 2169 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g,pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa koperkowa z makaronem400ml,  Gulasz mięsny 110g, ziemniaki 300g,  Surówka z marchwi i jabłka 180g, kompot  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2204  **B:** 78,1  **Tłuszcz:** 69,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,6  **Węglowodany:** 340,7  **Błonnik:** 27,6  **Sód:** 2169 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-06 2024r. do dnia 16-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **16-06- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko 110g,  ziemn.300g, mizeria 180g, kompot 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pomidor 1 szt., pieczywo  100g, masło 1 szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2306  **B:** 88,9  **Tłuszcz:** 84,6  **Kw.tł.nasycone:** 42,4  **Węglowodany:** 316,5  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 2137 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka drob.50g, pieczywo 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko 110g,  ziemn.300g, buraczki got. 200g, kompot 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g,pomidor 1szt**,**  pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2234  **B:** 91,6  **Tłuszcz:** 67,3  **Kw.tł.nasycone:** 32  **Węglowodany:** 336,8  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 1734 |
|  | | | | |
|  | | | | |