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, masło1szt., 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 |
|  |
|  |