Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-06 2024r. do dnia 30-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **24-06- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt., masło 1 szt.,  pieczywo 100g, herbata 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza gryczana 70g, surówka z kapusty  180g, jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i ogórka 80g, pieczywo 100g,  masło 1 szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2152  **B**: 58,9  **Tłuszcz**: 64,2  **Kw.tł.nasycone**: 27,76  **Węglowodany**: 364,8  **Błonnik**: 33,3  **Sód**: 1154 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukur.na mleku 400ml, miód 1 szt.,  pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, ryż 70g, surówka z marchwi i jabłka 180g,  Jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperk.80g, pieczywo 100g, masło  1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2116  **B:** 71,3  **Tłuszcz:** 60,7  **Kw.tł.nasycone:** 37,38  **Węglowodany:** 346,2  **Błonnik:** 28,2  **Sód:** 1574 |
| **25-06- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** baleron 50g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  Kawa 250ml  **Ob.** pieczarkowa z makar.400ml, kaszanka 1szt.,  Ziemniaki 300g, kap.got.180g, jabłko 1szt.,  Herbata z cytryną 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, graham 100g, masło 1szt.,  Herbata 250ml | **Kcal.** 2109  **B**: 63,1  **Tłuszcz**: 93,4  **Kw.tł.nasycone**: 31,62  **Węglowodany**: 280,7  **Błonnik**: 27,3  **Sód**: 3470 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemniaki 300g, sał. z buraczków  200g, jabłko 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 1929  **B**: 79,5  **Tłuszcz**: 67,1  **Kw.tł.nasycone**: 31,34  **Węglowodany**: 275,6  **Błonnik**: 25,7  **Sód**: 1507 |
| **26-06-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1 szt., pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. zupa brokułowa z ziemn.400ml, bitka schab.  110g, kasza perłowa 70g, mizeria 180g, jabłko  1 szt., herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i jajek 100g, graham 100g, masło  1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2106  **B**: 80  **Tłuszcze**: 69,7  **Kw.tł.nasycone:** 31,75  **Węglowodany**: 311,5  **Błonnik**: 23,8  **Sód**: 1217 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1 szt., pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.  110g, kasza perłowa 70g, sałata ziel.50g, jabłko  1 szt., herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 100g, graham 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2077  **B**: 76,2  **Tłuszcze**: 69,9  **Kw.tł.nasycone**: 30,4  **Węglowodany**: 306,4  **Błonnik**: 22,6  **Sód**: 1239 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-06 2024r. do dnia 30-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **27-06- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** barszcz czerw. z ziemn.400ml, risotto z  mięsem i warzywami 350g, sos pieczarkowy  100ml, banan 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka tradycyjna 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2220  **B:** 70,1  **Tłuszcz:** 80,9  **Kw.tł.nasycone:** 32,09  **Węglowodany:** 329,2  **Błonnik:** 28,3  **Sód:** 2335 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** barszcz czerw. z ziemn.400ml, risotto z  mięsem i warzywami 350g, sos jarzynowy  100ml, banan 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol**. szynka tradycyjna 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2187  **B:** 70,9  **Tłuszcz:** 78,0  **Kw.tł.nasycone:** 31,22  **Węglowodany:** 324,7  **Błonnik:** 26,6  **Sód:** 2290 |
| **28-06- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** zupa koperkowa z makar. 400ml, ryba smaż.150g,ziemniaki 300g, kapusta got.150g,  jabłko 1 szt., herbata  **Kol.** pasta z sera i ogórka 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2065  **B:** 74,5  **Tłuszcz:** 68,4  **Kw.tł.nasycone:** 25,10  **Węglowodany:** 310,3  **Błonnik:** 24,8  **Sód:** 1544 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** zupa koperkowa z makar. 400ml, ryba po  grecku 150g, ziemniaki 300g, sałata ziel.50g,  jabłko 1 szt., herbata  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2065  **B:** 74,5  **Tłuszcz:** 68,4  **Kw.tł.nasycone:** 25,10  **Węglowodany:** 310,3  **Błonnik:** 24,8  **Sód:** 1544 |
| **29-06-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** baleron 50g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, udko dusz.drob.1szt.,  Ziemniaki 300g, marchew got.180g, kompot  **Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2214  **B:** 85,1  **Tłuszcz:** 88,4  **Kw.tł.nasycone:** 32,79  **Węglowodany:** 291,8  **Błonnik:** 23,4  **Sód:** 2270 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka drobiowa 50g,pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, udko dusz.drob.1szt.,  Ziemniaki 300g, marchew got.180g, kompot  **Kol.** serek naturalny 1szt., pomidor 1szt.,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną | **Kcal.** 2177  **B:** 93,8  **Tłuszcz:** 80,7  **Kw.tł.nasycone:** 35,98  **Węglowodany:** 290,5  **Błonnik:** 23,2  **Sód:** 1655 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-06 2024r. do dnia 30-06-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **30-06- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidor.z makar.400ml, pieczeń  schab.110g, ziemniaki 300g, ćwikła 200g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2058  **B:** 76,7  **Tłuszcz:** 69,0  **Kw.tł.nasycone:** 30,84  **Węglowodany:** 302,8  **Błonnik:** 22,3  **Sód:** 1854 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidor.z makar.400ml, pieczeń  schab.110g, ziemniaki 300g, sał. z buraczków  200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml | **Kcal.** 2070  **B:** 76,3  **Tłuszcz:** 69,1  **Kw.tł.nasycone:** 30,85  **Węglowodany:** 305,8  **Błonnik:** 22,2  **Sód:** 1854 |
|  | | | | |
|  | | | | |