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 mięsny110g, 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 mięsny110g, 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 |
|  |
|  |