Jadłospisy tygodniowe od dnia 01-07- 2024r. do dnia 07-07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **01-07- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** pieczarkowa z ziemn..400ml, makaron z  Sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i ogórka ze szczyp.80g, Graham  100g, masło 1 szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2072  **B**: 74,4  **Tłuszcz**: 54,4  **Kw.tł.nasycone**: 26,53  **Węglowodany**: 341,7  **Błonnik**: 23,7  **Sód**: 1155 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż 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.** ser biały z koperk.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**2099  **B:** 76,6  **Tłuszcz:** 56,4  **Kw.tł.nasycone:** 26,91  **Węglowodany:** 341,4  **Błonnik:** 23,1  **Sód:** 1161 |
| **02-07- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g, masło,  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar. 400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemniaki 300g, sur.z kapusty 180g,  nektarynka 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka konserw. 50g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1927  **B**: 73,4  **Tłuszcz**: 66,8  **Kw.tł.nasycone**: 28,33  **Węglowodany**:282,6  **Błonnik**: 26,4  **Sód**: 2153 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g, masło,  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar. 400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemniaki 300g, sał.z buraczków  200g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** szynka drob. 50g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1961  **B**: 74  **Tłuszcz**: 66,8  **Kw.tł.nasycone**: 28,31  **Węglowodany:** 391,3  **Błonnik**: 27,1  **Sód**: 2092 |
| **03-07-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, masło  1szt, pieczywo 100g, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. szpinakowa z ryżem 400ml, filet smaż.drob.  110g,ziemn. 300g, marchew got.180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, ogórek 1/2szt., pieczywo 100g,  Masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2455  **B**: 85,2  **Tłuszcze**: 96,1  **Kw.tł.nasycone**: 34,79  **Węglowodany**: 340,4  **Błonnik**: 29,6  **Sód**: 1885 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, masło  1szt, pieczywo 100g, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz.drob.  110g,ziemn. 300g, marchew got.180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** ser biały 80g, pomidor 1 szt., pieczywo 100g,  Masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2085  **B**: 80,0  **Tłuszcz**: 55,5  **Kw.tł.nasycone**: 26,48  **Węglowodany**: 343,6  **Błonnik**: 30,3  **Sód**: 1337 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 01-07 - 2024r. do dnia 07-07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **04-07- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka firm.50g, graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemn.400ml, bitka schab. 110g,  Kasza perł.70g,mizeria 180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1986  **B:** 69,3  **Tłuszcz:** 81,5  **Kw.tł.nasycone:** 33,30  **Węglowodany:** 266,7  **Błonnik:** 24,0  **Sód:** 1803 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka firm.50g, graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemn.400ml, bitka schab. 110g,  Kasza perł.70g,sał.zielona 50g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol**. leczo z parówek 300ml, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1975  **B:** 67,3  **Tłuszcz:** 82,8  **Kw.tł.nasycone:** 32,77  **Węglowodany:** 262,4  **Błonnik**: 23,5  **Sód:** 1747 |
| **05-07- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i jaja ze szczyp.100g,  Pieczywo 100g, masło 1 szt., kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z  Jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal. 2105**  **B:** 69,5  **Tłuszcz:** 53,6  **Kw.tł.nasycone:** 24,68  **Węglowodany:** 358,1  **Błonnik:** 25,4  **Sód:** 1418 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  Masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż  z jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2086  **B:** 71,5  **Tłuszcz:** 49,5  **Kw.tł.nasycone:** 23,89  **Węglowodany:** 360,2  **Błonnik:** 25,5  **Sód:** 1324 |
| **06-07-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt., pomidor 1szt.,  pieczywo, 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz.drob. 110g,  ziemniaki 300g, marchew got.180g, kompot  **Kol.** szynka konserw.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2011  **B:** 69,8  **Tłuszcz:** 65,4  **Kw.tł.nasycone:** 27,67  **Węglowodany:** 308,4  **Błonnik:** 24,6  **Sód:** 2038 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt., pomidor 1szt.,  pieczywo, 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz.drob. 110g,  ziemniaki 300g, marchew got.180g, kompot  **Kol.** szynka firmowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2030  **B:** 71,1  **Tłuszcz:** 67,0  **Kw.tł.nasycone:** 28,23  **Węglowodany:** 308,2  **Błonnik:** 24,6  **Sód:** 1922 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 01-07- 2024r. do dnia 07 -07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **07-07- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pomidor 1szt., pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob. 1szt.,ziemniaki 300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2310  **B:** 99,8  **Tłuszcz:** 88,0  **Kw.tł.nasycone:** 36,99  **Węglowodany:** 302,8  **Błonnik:** 24,7  **Sód:** 2503 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** : ser biały z koperk.80g, pomidor 1szt.,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz.drob.1szt., ziemniaki 300g, buraczki got.200g, kompot  **Kol.** szynka drob.50g, pieczywo 100g, masło  1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2056  **B:** 93,1  **Tłuszcz:** 64,8  **Kw.tł.nasycone:** 28,82  **Węglowodany:** 295,4  **Błonnik:** 22,7  **Sód:** 1619 |
|  | | | | |
|  | | | | |