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 |
|  |
|  |