Jadłospisy tygodniowe od dnia 08-07- 2024r. do dnia 14-07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **08-07- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** grochowa z ziemn..400ml, risotto z mięsem i  Warzyw.350g, sos pieczark.100ml, banan 1szt.,  Herbata 250ml  **Kol.** flaczki drobiowe 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2401  **B**: 96,8  **Tłuszcz**: 64,7  **Kw.tł.nasycone**: 27,33  **Węglowodany**: 388,2  **Błonnik**: 34,0  **Sód**: 1147 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, risotto z mięsem i  Warzyw.350g, sos jarzyn.100ml, banan 1szt.,  Herbata 250ml  **Kol.** flaczki drobiowe 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2248  **B:** 81,8  **Tłuszcz:** 65,0  **Kw.tł.nasycone:** 27,08  **Węglowodany:** 357,4  **Błonnik:** 26,6  **Sód:** 1170 |
| **09-07- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa królewska 400ml, pieczeń na dziko  110g, ziemn.300g,ćwikła 200g, jabłko 1szt,  herbata250ml  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1936  **B**: 77,5  **Tłuszcz**: 68,1  **Kw.tł.nasycone**: 30,31  **Węglowodany**: 276,8  **Błonnik**: 25,2  **Sód**: 1998 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** koperkowa z makar.400ml, pieczeń na dziko  110g, ziemn.300g, sałatka z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1953  **B**: 79,6  **Tłuszcz**: 67,9  **Kw.tł.nasycone**: 28,87  **Węglowodany**: 278,6  **Błonnik**: 24,5  **Sód**: 1913 |
| **10-07-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1 szt., pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryna 250ml  **Ob**. zupa jarzynowa z płatkami 400ml, sznycel  70g, ziemniaki 300g, kap.got.180g nektarynka  1szt., herbata 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pomidor 1szt., Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2382  **B**: 75,2  **Tłuszcze**: 105,1  **Kw.tł.nasycone:** 38,34  **Węglowodany**: 308,5  **Błonnik**: 25,2  **Sód**: 1710 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1 szt., pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryna 250ml  **Ob**. zupa jarzynowa z płatkami 400ml, zrazik w  sosie jarzyn.70g, ziemniaki 300g, sur.z marchwi  i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** ser biały z koperk.80g, pomidor 1szt.,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2046  **B**: 69,5  **Tłuszcze**: 64,6  **Kw.tł.nasycone**: 30,01  **Węglowodany**: 323,9  **Błonnik**: 29,7  **Sód**: 1283 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 08-07- 2024r. do dnia 14-07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **11-07- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet  dusz.drob110g,ziemn.300g, ćwikła 200g,  banan 1 szt., herbata 250ml  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa | **Kcal.** 1916  **B:** 71,3  **Tłuszcz:** 67,2  **Kw.tł.nasycone:** 28,84  **Węglowodany:** 279,6  **Błonnik:** 25,1  **Sód:** 2165 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt., graham  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet  dusz.drob 110g, ziemn.300g, buraczki got.  200g, banan 1 szt., herbata 250ml  **Kol**. kiełbasa szynk.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2001  **B:** 71,1  **Tłuszcz:** 72,8  **Kw.tł.nasycone:** 30,43  **Węglowodany:** 289,8  **Błonnik:** 26,3  **Sód:** 2174 |
| **12-07- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar. 400ml, ryba smaż.150g,ziemniaki 300g, mizeria 180g,  śliwa 1 szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2275  **B:** 86,4  **Tłuszcz:** 27,2  **Kw.tł.nasycone:** 35,25  **Węglowodany:** 307,3  **Błonnik:** 22,6  **Sód:** 1863 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar. 400ml, ryba  po grecku 150g, ziemniaki 300g, sur. z  selera i jabłka 180g, jabłko 1 szt, herbata  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pomidor  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 1992  **B:** 82,0  **Tłuszcz:** 55,1  **Kw.tł.nasycone:** 27,23  **Węglowodany:** 322,8  **Błonnik:** 33,9  **Sód:** 1502 |
| **13-07-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny  110g,ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, kompot 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1975  **B:** 69,2  **Tłuszcz:** 62,7  **Kw.tł.nasycone:** 28,46  **Węglowodany:** 305,2  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 1947 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob**. zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny  110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, kompot 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1975  **B:** 69,2  **Tłuszcz:** 62,7  **Kw.tł.nasycone:** 28,46  **Węglowodany:** 305,2  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 1947 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 08-07- 2024r. do dnia 14-07-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **14-07- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, ogórek 1/2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  schab.110g, ziemn.300g, sur.z kapusty  180g, kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2161  **B:** 85,3  **Tłuszcz:** 80,1  **Kw.tł.nasycone:** 37,34  **Węglowodany:** 295,4  **Błonnik:** 22,3  **Sód:** 2219 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperk. 80g, pomidor 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.  200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2155  **B:** 82,9  **Tłuszcz:** 74,1  **Kw.tł.nasycone:** 32,26  **Węglowodany:** 309,9  **Błonnik:** 22,9  **Sód:** 1618 |
|  | | | | |
|  | | | | |