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 iWarzyw.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, masło1szt, 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 wsosie 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 jabłka180g, 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 |
|  |
|  |