Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-07- 2024r. do dnia 04-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **29-07- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem  mięsnym 350g, jabłko 1szt., herbata z sokiem  **Kol.** pasta z sera i ogórka ze szczypiorkiem 80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2084  **B**: 75,6  **Tłuszcz**: 56,7  **Kw.tł.nasycone**: 27,33  **Węglowodany**: 337,8  **Błonnik**: 23,4  **Sód**: 1126 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem  mięsnym 350g, jabłko 1szt., herbata z sokiem  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2088  **B:** 75,0  **Tłuszcz:** 57,9  **Kw.tł.nasycone:** 27,21  **Węglowodany:** 336,8  **Błonnik:** 23,1  **Sód:** 1125 |
| **30-07- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, graham 100g,  Masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, kapusta got. 180g, banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2413  **B**: 64,4  **Tłuszcz**: 115,9  **Kw.tł.nasycone**: 37,07  **Węglowodany**: 302,3  **Błonnik**: 24,8  **Sód**: 2284 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, graham 100g,  Masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik w sosie jarzyn.  70g, ziemniaki 300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2125  **B**: 63,3  **Tłuszcz**: 83,7  **Kw.tł.nasycone**: 34,62  **Węglowodany:** 304,4  **Błonnik**: 26,6  **Sód**: 2385 |
| **31-07-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  Masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz.  drob. 110g, ziemn.300g, mizeria 180g, jabłko 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserwowej 80g,  graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1829  **B**: 75,5  **Tłuszcze**: 51,8  **Kw.tł.nasycone**: 25,56  **Węglowodany**: 285,1  **Błonnik**: 22,1  **Sód**: 1231 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  Masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz.drob.  110g, ziemn.300g, sał.z buraczków 200g, jabłko  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1926  **B**: 78,3  **Tłuszcz**: 55,4  **Kw.tł.nasycone**: 25,51  **Węglowodany**: 301,8  **Błonnik**: 25,9  **Sód**: 1215 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-07- 2024r. do dnia 04-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **01-08- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pieczeń rzymska 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa kalafiorowa z ziemn. 400ml,  Gulasz mięsny 110g, kasza perł.70g,  mizeria 180g, śliwa 1szt, herbata 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  Masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1906  **B:** 64,8  **Tłuszcz:** 73,6  **Kw.tł.nasycone:** 30,56  **Węglowodany:** 268  **Błonnik:** 23,5  **Sód:** 2110 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g,pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perł.70g, sur.z marchwi  i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol**. leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  Masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1954  **B:** 63,1  **Tłuszcz:** 73,3  **Kw.tł.nasycone:** 29,36  **Węglowodany:** 288,8  **Błonnik**: 30,2  **Sód:** 1906 |
| **02-08- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g,  Ziemniaki 300g, sur. z kapusty 180g,  nektarynka 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** ser żółty, pomidor 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2079  **B:** 85,6  **Tłuszcz:** 65,3  **Kw.tł.nasycone:** 31,74  **Węglowodany:** 313,4  **Błonnik:** 28,7  **Sód:** 2058 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml  **Ob.** krupnik 400ml,  Ryba po grecku 150g, ziemniaki 300g,  sur.z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pomidor  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 1959  **B:** 80,6  **Tłuszcz:** 51,9  **Kw.tł.nasycone:** 25,31  **Węglowodany:** 323,8  **Błonnik:**34,5  **Sód:** 1499 |
| **03-08-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g,  Pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, filet dusz.  drob. 110g, ryż 70g, sur.z marchwi i jabłka ma  180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1759  **B:** 76,8  **Tłuszcz:** 46,8  **Kw.tł.nasycone:** 23,83  **Węglowodany:** 276,9  **Błonnik:** 22,2  **Sód:** 1749 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g,  Pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, filet dusz.  drob. 110g, ryż 70g, sur.z marchwi i jabłka ma  180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1759  **B:** 76,8  **Tłuszcz:** 46,8  **Kw.tł.nasycone:** 23,83  **Węglowodany:** 276,9  **Błonnik:** 22,2  **Sód:** 1749 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-07- 2024r. do dnia 04- 08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **04-08- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schab.110g, ziemniaki 300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet piez.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2047  **B:** 76,4  **Tłuszcz:** 71,1  **Kw.tł.nasycone:** 31,49  **Węglowodany:** 293,7  **Błonnik:** 20,7  **Sód:** 1856 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schab.110g, ziemniaki 300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet piez.drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2047  **B:** 76,4  **Tłuszcz:** 71,1  **Kw.tł.nasycone:** 31,49  **Węglowodany:** 293,7  **Błonnik:** 20,7  **Sód:** 1856 |
|  | | | | |
|  | | | | |