Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-08- 2024r. do dnia 18-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **12-08- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur.z kapusty 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob. 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2077**B**: 69,5**Tłuszcz**: 64,1**Kw.tł.nasycone**: 27,37**Węglowodany**: 331,1**Błonnik**: 57,3**Sód**: 1627 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur.z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob. 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2102**B:** 68,0**Tłuszcz:** 67,0**Kw.tł.nasycone:** 28,24**Węglowodany:** 334,0**Błonnik:** 29,9**Sód:** 1592 |
|  **13-08- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, graham 100g, Masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik w sosie pomidor.70g, ziemn.300g, mizeria 180g, nektarynka 1szt, herbata 250ml **Kol.** pasta z sera i jajka ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2166**B**: 78,3**Tłuszcz**: 71,3**Kw.tł.nasycone**: 32,17**Węglowodany**: 333,2**Błonnik**: 33,1**Sód**: 2124 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, graham 100g, Masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik w sosie pomidor.70g, ziemn.300g, sur.z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.** ser biały z koperk.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2126**B**: 74,3**Tłuszcz**: 72,8**Kw.tł.nasycone**: 33,50**Węglowodany:** 314,8**Błonnik**: 23,3**Sód**: 1999 |
|  **14-08-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem **Ob**. kalafiorowa z makar. 400ml, filet dusz.drob. 110g, ziemn.300g, marchew got. 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp. 80g, graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 19347**B**: 79,8**Tłuszcze**: 52,4**Kw.tł.nasycone**: 25,55**Węglowodany**: 309,5**Błonnik**: 26,6**Sód**: 1220 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem **Ob**. koperkowa z makar. 400ml, filet dusz.drob.110g, ziemn.300g, marchew got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 1934**B**: 79,8**Tłuszcz**: 52,4**Kw.tł.nasycone**: 25,55**Węglowodany**: 309,8**Błonnik**: 26,8**Sód**: 1221 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-08- 2024r. do dnia 18-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15-08- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pomidor 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidor. z ryżem 400ml,Pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, Buraczki got. 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, Masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2032**B:** 77,1**Tłuszcz:** 71,3**Kw.tł.nasycone:** 31,54**Węglowodany:** 292,2**Błonnik:** 23,9**Sód:** 1868 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet piecz.drob.70g, pomidor 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidor. z ryżem 400ml,Pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, Buraczki got. 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, Masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2032**B:** 77,1**Tłuszcz:** 71,3**Kw.tł.nasycone:** 31,54**Węglowodany:** 292,2**Błonnik:** 23,9**Sód:** 1868 |
|  **16-08- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukur. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** koperkowa z makar. 400ml, ryba po grecku 150g, ziemniaki 300g, sur.z kapusty 180g, kompot 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp. 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 1879**B:** 70,2**Tłuszcz:** 49,6**Kw.tł.nasycone:** 23,12**Węglowodany:** 310,9**Błonnik:** 26,3**Sód:** 1599 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukur. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** koperkowa z makar. 400ml, ryba po grecku 150g, ziemniaki 300g, sur.z selera i jabłka 180g, kompot 250ml**Kol.** ser biały ze koperk. 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 1872**B:** 70,0**Tłuszcz:** 49,7**Kw.tł.nasycone:** 22,60**Węglowodany:** 313,5**Błonnik:** 30,3**Sód:** 1695 |
|  **17-08-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g, Pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1985**B:** 74,0**Tłuszcz:** 58,0**Kw.tł.nasycone:** 26,46**Węglowodany:** 309,3**Błonnik:** 20,1**Sód:** 1832 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g, Pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** pasztet piecz.drob.70g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1985**B:** 74,0**Tłuszcz:** 58,0**Kw.tł.nasycone:** 26,46**Węglowodany:** 309,3**Błonnik:** 20,1**Sód:** 1832 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-08- 2024r. do dnia 18- 08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **18-08- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko drob.dusz.1szt, ziemniaki 300g, marchew got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka fgot.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2117**B:** 91,8**Tłuszcz:** 81,0**Kw.tł.nasycone:** 38,88**Węglowodany:** 278,5**Błonnik:** 24,4**Sód:** 2014 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperk.80g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz.drob.1szt, ziemniaki 300g, marchew got. 180g, kompot 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2016**B:** 88,8**Tłuszcz:** 69,6**Kw.tł.nasycone:** 32,08**Węglowodany:** 281,1**Błonnik:** 62,0**Sód:** 1656 |
|  |
|  |