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 |
|  | | | | |
|  | | | | |