Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-08- 2024r. do dnia 25-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **19-08- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2255**B**: 81,5**Tłuszcz**: 82,1**Kw.tł.nasycone**: 32,7**Węglowodany**: 325,6**Błonnik**: 30,2**Sód**: 1897 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2260****B:** 81**Tłuszcz: 85,4****Kw.tł.nasycone: 33,75****Węglowodany:** 323,7**Błonnik: 33,7** **Sód: 2006** |
|  **20-08- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, mizeria 180g, nektarynka 1szt, herbata 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2292**B**: 73,5**Tłuszcz**: 75,4**Kw.tł.nasycone**: 33,7**Węglowodany**: 352**Błonnik**: 24,5**Sód**: 1839 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, sał. z buraczków200g, herbata 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2384**B**: 75,4**Tłuszcz**: 76,1**Kw.tł.nasycone**: 33,8**Węglowodany**: 377,7**Błonnik**: 31**Sód**: 1926 |
|  **21-08-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ogórka ze szczyp.80g, pieczywo100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. zupa królewska 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, śliwka 1szt, herbata 250ml**Kol.** kiełbasa krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2429**B**: 95,4**Tłuszcze**: 95,4**Kw.tł.nasycone:** 35,3**Węglowodany**: 323,3**Błonnik**: 28,9**Sód**: 2118 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. zupa koperk.z makar. 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko1szt, herbata 250ml**Kol.** kiełbasa krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2140**B**: 94,6**Tłuszcze**: 70,5**Kw.tł.nasycone**: 32,6**Węglowodany**: 308,7**Błonnik**: 29,2**Sód**: 1943 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-08- 2024r. do dnia 25-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **22-08- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata 250ml**Ob.** krupnik 400ml, pieczeń na dziko 110g,ziemn.300g, ćwikła 200g, nektarynka 1szt.,herbata z cytryną 250ml**Kol.** leczo z parówek 300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2235**B:** 77**Tłuszcz:** 79,7**Kw.tł.nasycone:** 32,3**Węglowodany:** 331,2**Błonnik:** 31,1**Sód:** 1674 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata 250ml**Ob.** krupnik 400ml, pieczeń na dziko 110g,ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt., herbata z cytryną 250ml**Kol**. leczo z parówek 300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2275**B:** 74,9**Tłuszcz:** 81,7**Kw.tł.nasycone:** 32,9**Węglowodany:** 340**Błonnik:** 32,4**Sód:** 1677 |
|  **23-08- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, bułkamaślana 1szt, masło 1szt, kakao 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z kapusty 180g, jabłko pieczone 1szt., herbata z cytryną **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2153**B:** 92,6**Tłuszcz:** 64,3**Kw.tł.nasycone:** 29,7**Węglowodany:** 332,1**Błonnik:** 34,2**Sód:** 1736 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, 1szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt., kawa**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko pieczone 1szt, herbata z cytryną **Kol.** ser biały z koperk.80g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2127**B:** 89,5**Tłuszcz:** 65,6**Kw.tł.nasycone:** 30,1**Węglowodany:** 322**Błonnik:** 30,1**Sód:** 1700 |
|  **24-08-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filetdusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** kiełbasakrakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2164**B:** 82,2**Tłuszcz:** 79,6**Kw.tł.nasycone:** 32,7**Węglowodany:** 304,7**Błonnik:** 26,7**Sód:** 2356 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt,pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filetdusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** kiełbasa krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2164**B:** 82,2**Tłuszcz:** 79,6**Kw.tł.nasycone:** 32,7**Węglowodany:** 304,7**Błonnik:** 26,7**Sód:** 2356 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-08- 2024r. do dnia 25-08-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **25-08- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2334**B:** 94,6**Tłuszcz:** 86,7**Kw.tł.nasycone:** 42**Węglowodany:** 317,7**Błonnik:** 25,7**Sód:** 2186 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2221**B:** 91,3**Tłuszcz:** 74**Kw.tł.nasycone:** 34,4**Węglowodany:** 320**Błonnik:** 25,7**Sód:** 1789 |
|  |
|  |