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 buraczków  200g, 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, pieczywo  100g, 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, jabłko  1szt, 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, bułka  maślana 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, filet  dusz. 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, filet  dusz. 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |