Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-09- 2024r. do dnia 15-09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **9-09- 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 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2272  **B**: 83,5  **Tłuszcz**: 58,9  **Kw.tł.nasycone**: 28,4  **Węglowodany**: 374,5  **Błonnik**: 26  **Sód**: 1399 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **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 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2272  **B:** 83,5  **Tłuszcz:** 58,9  **Kw.tł.nasycone:** 28,4  **Węglowodany:** 374,5  **Błonnik:** 26  **Sód:** 1399 |
| **10-09- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** lencz 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa  **Ob.** zupa pieczarkowa z ryżem 400ml, zrazik  70g, sos pomidor., ziemn.300g, mizeria 180g,  banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2201  **B**: 66,2  **Tłuszcz**: 83,5  **Kw.tł.nasycone**: 34,7  **Węglowodany**: 326,2  **Błonnik**: 31,7  **Sód**: 2362 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik w sosie pomidor.  70g, ziemn.300g, sur.z selera i jabłka 180g,  banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2115  **B**: 66,2  **Tłuszcz**: 83,5  **Kw.tł.nasycone**: 33,7  **Węglowodany:** 326  **Błonnik**: 37,2  **Sód**: 1926 |
| **11-09-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryżna ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa brokułowa z makar.400ml, filet smażony  drob.110g, ziemn.300g, marchew got. 180g,  nektarynka 1szt, herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kakao 250ml | **Kcal.** 2464  **B**: 89,6  **Tłuszcze**: 86,6  **Kw.tł.nasycone**: 31,5  **Węglowodany**: 356,4  **Błonnik**: 27,4  **Sód**: 1329 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa koperkowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, marchew got.180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2246  **B**: 82,5  **Tłuszcz**: 67,8  **Kw.tł.nasycone**: 30,2  **Węglowodany**: 350,1  **Błonnik**: 26,5  **Sód**: 1326 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-09- 2024r. do dnia 15-09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **12-09- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, wątroba dusz.  150g, ziemn.300g, mizeria 180g, banan  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham  100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2099  **B:** 86  **Tłuszcz:** 72  **Kw.tł.nasycone:** 32,6  **Węglowodany:** 295,8  **Błonnik:** 21,2  **Sód:** 1976 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko  110g, ziemniaki 300g, sał. z buraczków  200g, banan 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham  100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2171  **B:** 78,2  **Tłuszcz:** 78,8  **Kw.tł.nasycone:** 32,3  **Węglowodany:** 311,1  **Błonnik:** 25,7  **Sód:** 1975 |
| **13-09- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukur. na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar. 400ml, ryba  smażona 150g, ziemniaki 300g, kapusta  got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp. 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2473  **B:** 90,8  **Tłuszcz:** 84,4  **Kw.tł.nasycone:** 31,2  **Węglowodany:** 364,5  **Błonnik:** 29,6  **Sód:** 1830 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukur. na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba  po grecku 150g, ziemniaki 300g, sur. z  selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** ser biały ze koperk.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2156  **B:** 87,9  **Tłuszcz:** 55,9  **Kw.tł.nasycone:** 27,8  **Węglowodany:** 357,6  **Błonnik:** 36  **Sód:** 1999 |
| **14-09-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet  dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka  got.180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2120  **B:** 91,7  **Tłuszcz:** 70,3  **Kw.tł.nasycone:** 32,4  **Węglowodany:** 304,4  **Błonnik:** 26,5  **Sód:** 2096 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** kiełbasa krakowska extra 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet  dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka  got.180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2120  **B:** 91,7  **Tłuszcz:** 70,3  **Kw.tł.nasycone:** 32,4  **Węglowodany:** 304,4  **Błonnik:** 26,5  **Sód:** 2096 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-09- 2024r. do dnia 15- 09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **15-09- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko drob .dusz. 1szt, ziemniaki 300g, buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2474  **B:** 112  **Tłuszcz: 95,9**  **Kw.tł.nasycone: 44,9**  **Węglowodany:** 314,4  **Błonnik:** 25,8  **Sód:** 2350 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz.drob. 1szt, ziemniaki 300g, buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, pomidor 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2497  **B:** 113  **Tłuszcz: 96,1**  **Kw.tł.nasycone: 44,9**  **Węglowodany:** 318,8  **Błonnik:** 25,8  **Sód:** 1988 |
|  | | | | |
|  | | | | |