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 smażonydrob.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, Graham100g, 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, pieczywo100g, 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 |
|  |
|  |