Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-09- 2024r. do dnia 22-09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **16-09- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty 180g,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2262  **B**: 84,6  **Tłuszcz**: 82,1  **Kw.tł.nasycone**: 33,9  **Węglowodany**: 323,8  **Błonnik**: 29,6  **Sód**: 2411 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, 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 z sokiem 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2285  **B:** 84,3  **Tłuszcz:** 85,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,9  **Węglowodany:** 326,7  **Błonnik:** 34  **Sód:** 2383 |
| **17-09- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, bitka  schab.110g, ziemn.300g, mizeria 180g,  nektarynka 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2113  **B**: 88,7  **Tłuszcz**: 76  **Kw.tł.nasycone**: 35,7  **Węglowodany**: 287,4  **Błonnik**: 20,7  **Sód**: 1712 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, bitka  schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2323  **B**: 91,6  **Tłuszcz**: 80,9  **Kw.tł.nasycone**: 35  **Węglowodany**: 333,9  **Błonnik**: 29,2  **Sód**: 1798 |
| **18-09-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa szpinakowa z ryżem 400ml, kaszanka  150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2260  **B**: 73,3  **Tłuszcze**: 89,8  **Kw.tł.nasycone:** 38  **Węglowodany**: 317  **Błonnik**: 29,3  **Sód**: 3031 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2098  **B**: 83,7  **Tłuszcze**: 71,8  **Kw.tł.nasycone**: 31,7  **Węglowodany**: 308,5  **Błonnik**: 32,1  **Sód**: 2064 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-09- 2024r. do dnia 22-09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **19-09- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata  z sokiem 250ml  **Ob.** pieczarkowa z makar.400ml, zrazik 70g,sos pomidor**.,** ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, banan 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2479  **B:** 72,1  **Tłuszcz:** 79,4  **Kw.tł.nasycone:** 34,2  **Węglowodany:** 396,3  **Błonnik:** 30,2  **Sód:** 2133 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  sokiem 250ml  **Ob.** koperkowa z makar.400ml, zrazik 70g,  sos pomidor.,ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, banan 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol**. szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2490  **B:** 71,3  **Tłuszcz:** 80,9  **Kw.tł.nasycone:** 34,6  **Węglowodany:** 396,2  **Błonnik:** 29,9  **Sód:** 2134 |
| **20-09- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku  150g, ziemn.300g, sur. z kapusty 180g,  jabłko 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1979  **B:** 81,3  **Tłuszcz:** 65  **Kw.tł.nasycone:** 27  **Węglowodany:** 300  **Błonnik:** 35,8  **Sód:** 1799 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku  150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1848  **B:** 80,8  **Tłuszcz:** 52,3  **Kw.tł.nasycone:** 25,6  **Węglowodany:** 300  **Błonnik:** 40  **Sód:** 1695 |
| **21-09-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** kiełbasakrakowska ekstra 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2435  **B:** 95,6  **Tłuszcz:** 81,8  **Kw.tł.nasycone:** 39,7  **Węglowodany:** 346,8  **Błonnik:** 20,1  **Sód:** 2447 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasta z sera i wędliny 80g,pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** kiełbasa krakowska ekstra 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2369  **B:** 90,5  **Tłuszcz:** 75,5  **Kw.tł.nasycone:** 34,1  **Węglowodany:** 349,2  **Błonnik:** 20,1  **Sód:** 2021 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-09- 2024r. do dnia 22-09-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **22-09- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń schabowa  110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2291  **B:** 83,5  **Tłuszcz: 81,6**  **Kw.tł.nasycone: 34,6**  **Węglowodany:** 327,7  **Błonnik:** 24,3  **Sód:** 2055 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń schabowa  110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2291  **B:** 83,5  **Tłuszcz: 81,6**  **Kw.tł.nasycone: 34,6**  **Węglowodany:** 327,7  **Błonnik:** 24,3  **Sód:** 2055 |
|  | | | | |
|  | | | | |