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 buraczków200g, 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, Graham100g, 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, Graham100g, 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 schabowa110g, 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 |
|  |
|  |