Jadłospisy tygodniowe od dnia 30-09- 2024r. do dnia 6-10-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **30-09- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drobiowy 1/2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2407  **B**: 101,3  **Tłuszcz**: 69,5  **Kw.tł.nasycone**: 31,9  **Węglowodany**: 372,7  **Błonnik**: 32,2  **Sód**: 2140 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drobiowy 1/2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **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.** 2253  **B:** 86,1  **Tłuszcz:** 72,8  **Kw.tł.nasycone:** 33,1  **Węglowodany:** 333,8  **Błonnik:** 23  **Sód:** 1809 |
| **1-10- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa brokułowa z makar.400ml, bigos 350g,  ziemn.300g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka kulka 50g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2397  **B**: 83  **Tłuszcz**: 94,9  **Kw.tł.nasycone**: 39,4  **Węglowodany**: 330,2  **Błonnik**: 28,9  **Sód**: 2777 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar.400ml, pieczeń  schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka kulka 50g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2233  **B**: 80,4  **Tłuszcz**: 74,2  **Kw.tł.nasycone**: 33,4  **Węglowodany**: 335,2  **Błonnik**: 26,8  **Sód**: 1717 |
| **2-10-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. zupa ryżowa 400ml, filet smażony 110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2459  **B**: 92,7  **Tłuszcze**: 92,2  **Kw.tł.nasycone:** 33,4  **Węglowodany**: 340,7  **Błonnik**: 27,9  **Sód**: 1886 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2154  **B**: 91,8  **Tłuszcze**: 67,8  **Kw.tł.nasycone**: 31,6  **Węglowodany**: 317,8  **Błonnik**: 26,1  **Sód**: 1728 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 30-09- 2024r. do dnia 6-10-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **3-10- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz  mięsny 110g,kasza perłowa 70g, sur. z  porów 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2126  **B:** 73,8  **Tłuszcz:** 76,2  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 314,7  **Błonnik:** 30,5  **Sód:** 2517 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sał. z  buraczków 200g, jabłko 1szt., herbata  **Kol**. krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2184  **B:** 73,6  **Tłuszcz:** 77,5  **Kw.tł.nasycone:** 31,2  **Węglowodany:** 326,1  **Błonnik:** 30,3  **Sód:** 2458 |
| **4-10- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba  smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.  180g, jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2437  **B:** 94,6  **Tłuszcz:** 83,8  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 353,3  **Błonnik:** 29,9  **Sód:** 1519 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba  po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera  i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2095  **B:** 89,9  **Tłuszcz:** 57,5  **Kw.tł.nasycone:** 28  **Węglowodany:** 336,3  **Błonnik:** 35,1  **Sód:** 1689 |
| **5-10-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g**,** pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2156  **B:** 82,4  **Tłuszcz:** 67,3  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 329,7  **Błonnik:** 27,3  **Sód:** 2123 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g,pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, filet dusz.drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2156  **B:** 82,4  **Tłuszcz:** 67,3  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 329,7  **Błonnik:** 27,3  **Sód:** 2123 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 30-09- 2024r. do dnia 6-10-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **6-10- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, ćwikła  200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2310  **B:** 94,4  **Tłuszcz:** 83,6  **Kw.tł.nasycone:** 41  **Węglowodany:** 316,4  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 2371 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2223  **B:** 89,4  **Tłuszcz:** 73,1  **Kw.tł.nasycone:** 34,2  **Węglowodany:** 322,6  **Błonnik:** 23,5  **Sód:** 1780 |
|  | | | | |
|  | | | | |