Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-10- 2024r. do dnia 20-10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **14-10- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2307  **B**: 81,1  **Tłuszcz**: 69,4  **Kw.tł.nasycone**: 30,7  **Węglowodany**: 367,4  **Błonnik**: 31,1  **Sód**: 1533 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2305  **B:** 83,3  **Tłuszcz:** 66,8  **Kw.tł.nasycone:** 30,8  **Węglowodany:** 372,4  **Błonnik:** 33,2  **Sód:** 1503 |
| **15-10- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** salceson 70g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, filet smażony drob.110g,  ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2466  **B**: 89,1  **Tłuszcz**: 109,7  **Kw.tł.nasycone**: 36  **Węglowodany**: 306,4  **Błonnik**: 26,7  **Sód**: 2258 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.  300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2063  **B**: 87,4  **Tłuszcz**: 65,2  **Kw.tł.nasycone**: 29,5  **Węglowodany**: 306  **Błonnik**: 26,7  **Sód**: 1990 |
| **16-10-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa pieczarkowa z makar.400ml, kaszanka  150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kakao 250ml | **Kcal.** 2648  **B**: 75,4  **Tłuszcze**: 90,6  **Kw.tł.nasycone:** 36,1  **Węglowodany**: 405,5  **Błonnik**: 25,4  **Sód**: 2313 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, bitka schab.  110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g,  banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2433  **B**: 84,6  **Tłuszcze**: 69,5  **Kw.tł.nasycone**: 32,9  **Węglowodany**: 392,1  **Błonnik**: 28,4  **Sód**: 1326 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-10- 2024r. do dnia 20-10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **17-10- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik  70g,sos pomidor.,kasza gryczana 70g, sał.  z buraczków 200g, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2432  **B:** 99  **Tłuszcz:** 87,9  **Kw.tł.nasycone:** 37,1  **Węglowodany:** 343,8  **Błonnik:** 34,7  **Sód:** 1950 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g,  sos pomidor., kasza perłowa 70g, sał. z  buraczków 200g, herbata z cytryną 250ml  **Kol**. pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2282  **B:** 84,5  **Tłuszcz:** 90,2  **Kw.tł.nasycone:** 37,9  **Węglowodany:** 307  **Błonnik:** 25,6  **Sód:** 1936 |
| **18-10- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku  150g, ziemn.300g, sur. z kapusty 180g,  banan 1szt., herbata 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2145  **B:** 87,6  **Tłuszcz:** 70,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,6  **Węglowodany:** 314,9  **Błonnik:** 27,4  **Sód:** 1913 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku  150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2198  **B:** 87,1  **Tłuszcz:** 55,3  **Kw.tł.nasycone:** 27,9  **Węglowodany:** 368,4  **Błonnik:** 34,2  **Sód:** 1996 |
| **19-10-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g**,** pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2368  **B:** 86,4  **Tłuszcz:** 75,9  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 352,8  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 2222 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g,pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2368  **B:** 86,4  **Tłuszcz:** 75,9  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 352,8  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 2222 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-10- 2024r. do dnia 20-10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **20-10- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.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.** 2268  **B:** 88,7  **Tłuszcz:** 77,5  **Kw.tł.nasycone:** 33,9  **Węglowodany:** 325  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 1879 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, 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.** 2412  **B:** 93,8  **Tłuszcz:** 90,9  **Kw.tł.nasycone:** 42,1  **Węglowodany:** 326,4  **Błonnik:** 23,5  **Sód:** 1815 |
|  | | | | |
|  | | | | |