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 |
|  |
|  |