Jadłospisy tygodniowe od dnia 21-10- 2024r. do dnia 27-10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **21-10- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, kaszanka 1szt, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt., herbata 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2796**B**: 88**Tłuszcz:** 98**Kw.tł.nasycone**: 58,2**Węglowodany**: 311,1**Błonnik**: 26,7**Sód**: 3758 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt., herbata 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2126**B:** 85,5**Tłuszcz:** 72,7**Kw.tł.nasycone:** 31,3**Węglowodany:** 308,3**Błonnik:** 28,2**Sód:** 1725 |
|  **22-10- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną**Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, bitka schab. 110g, kasza perłowa 70g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** pasta z sera i ryby konserwowej 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2432**B**: 100,8**Tłuszcz**: 78,4**Kw.tł.nasycone**: 34,4**Węglowodany**: 363,1**Błonnik**: 35,3**Sód**: 1433 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g,kasza perłowa 70g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2311**B**: 88,3**Tłuszcz**: 79,8**Kw.tł.nasycone**: 35,5**Węglowodany:** 334,2**Błonnik**: 26,7**Sód**: 1322 |
|  **23-10-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka2szt, z ketchupem**,** pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa pieczarkowa z makar.400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2497**B**: 72,5**Tłuszcze**: 120,8**Kw.tł.nasycone**: 40,9**Węglowodany**: 307,5**Błonnik**: 28,1**Sód**: 2524 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, zrazik 70g,sos pomidor., ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2247**B**: 71,2**Tłuszcz**: 95**Kw.tł.nasycone**: 38,8**Węglowodany**: 307**Błonnik**: 31,6**Sód**: 2641 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 21-10- 2024r. do dnia 27-10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **24-10- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, wątroba duszona 150g,ziemn.300g, sałatka z ogórka i papryki 180gjabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** pieczeń rzymska 7**0**g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2209**B:** 89,8**Tłuszcz:** 67,9**Kw.tł.nasycone:** 30,2**Węglowodany:** 333,1**Błonnik:** 26**Sód:** 2870 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2421**B:** 97,9**Tłuszcz:** 90,1**Kw.tł.nasycone:** 37,2**Węglowodany:** 332,2**Błonnik:** 29**Sód:** 1985 |
|  **25-10- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, surówka z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt,herbata 250ml**Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1802**B:** 87,2**Tłuszcz:** 46**Kw.tł.nasycone:** 17,4**Węglowodany:** 283,5**Błonnik:** 26,9**Sód:** 2052 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na mleku 400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.150g, sur. z selera ijabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1927**B:** 85,1**Tłuszcz:** 35,5**Kw.tł.nasycone:** 11,6**Węglowodany:** 346,1**Błonnik:** 33,7**Sód:** 1800 |
|  **26-10-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob**.7**0g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, szpinak got.180g, kompot 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2133**B:** 89,5**Tłuszcz:** 73,1**Kw.tł.nasycone:** 32,4**Węglowodany:** 300,9**Błonnik:** 23,7**Sód:** 2208 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pa**s**z**t**et pieczony drob.**7**0g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, szpinak got.180g, kompot 250ml**Kol.** krakowska ekstra50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2133**B:** 89,5**Tłuszcz:** 73,1**Kw.tł.nasycone:** 32,4**Węglowodany:** 300,9**Błonnik:** 23,7**Sód:** 2208 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 21-10- 2024r. do dnia 27- 10-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **27-10- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw. 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz.drob. 1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2401**B:** 105,1**Tłuszcz:** 89,2**Kw.tł.nasycone:** 37,5**Węglowodany:** 316,4**Błonnik:** 23,6**Sód:** 2056 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2559**B:** 110,2**Tłuszcz:** 104,1**Kw.tł.nasycone:** 46,2**Węglowodany:** 317.7**Błonnik:** 23,6**Sód:** 1996 |
|  |
|  |