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 180g  jabłko 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 i  jabłka 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |