Jadłospisy tygodniowe od dnia 28-10- 2024r. do dnia 3-11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **28-10- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z czerwonej kapusty 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z jajka ze szczyp.100g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2371  **B**: 95,7  **Tłuszcz**: 79,6  **Kw.tł.nasycone**: 34  **Węglowodany**: 350,7  **Błonnik**: 35,4  **Sód**: 1830 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2186  **B:** 86,5  **Tłuszcz:** 71,9  **Kw.tł.nasycone:** 32,6  **Węglowodany:** 329,6  **Błonnik:** 34  **Sód:** 1782 |
| **29-10- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, kotlet schab.  110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2605  **B**: 90,2  **Tłuszcz**: 102,8  **Kw.tł.nasycone**: 36  **Węglowodany**: 356,7  **Błonnik**: 28,7  **Sód**: 2087 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, bitka schab.  110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2291  **B**: 85,8  **Tłuszcz**: 79,3  **Kw.tł.nasycone**: 34,8  **Węglowodany**: 333  **Błonnik**: 26,9  **Sód**: 1924 |
| **30-10-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, masło 1szt.,  bułka maślana 1szt, kakao 250ml  **Ob**. zupa ogórkowa z ryżem 400ml, kaszanka  150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2615  **B**: 79,5  **Tłuszcze**: 92,1  **Kw.tł.nasycone: 37,3**  **Węglowodany**: 388,9  **Błonnik**: 24,5  **Sód**: 2787 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** dżem 2szt,jogurt owocowy 1szt, masło 1szt.,  bułka maślana 1szt, kawa 250ml  **Ob**. zupa ryżowa 400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2607  **B**: 106  **Tłuszcze**: 88,4  **Kw.tł.nasycone**: 38,1  **Węglowodany**: 367,9  **Błonnik**: 23,7  **Sód**: 1934 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 28-10- 2024r. do dnia 3-11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **31-10- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g,ziemn.300g, ćwikła  200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2318  **B:** 81,9  **Tłuszcz:** 76,8  **Kw.tł.nasycone:** 34  **Węglowodany:** 353,9  **Błonnik:** 32  **Sód:** 1681 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z  buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol**. szynka ogonówka 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2422  **B:** 82  **Tłuszcz:** 82,7  **Kw.tł.nasycone:** 35,8  **Węglowodany:** 366,7  **Błonnik:** 31,9  **Sód:** 1703 |
| **1-11- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2510  **B:** 110  **Tłuszcz:** 100  **Kw.tł.nasycone:** 45,1  **Węglowodany:** 313,3  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 2549 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2531  **B:** 110  **Tłuszcz:** 100  **Kw.tł.nasycone:** 45,3  **Węglowodany:** 317,7  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 1991 |
| **2-11-2024r. 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.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2345  **B:** 88,1  **Tłuszcz:** 70  **Kw.tł.nasycone:** 32  **Węglowodany:** 358,2  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 1783 |
| ***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.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2345  **B:** 88,1  **Tłuszcz:** 70  **Kw.tł.nasycone:** 32  **Węglowodany:** 358,2  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 1783 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 28-10- 2024r. do dnia 3-11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **3-11- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** polędwica sopocka 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko  110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej  180g, kompot 250ml  **Kol.** sałatka rybna 180g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2144  **B:** 77,2  **Tłuszcz:** 78,9  **Kw.tł.nasycone:** 29,7  **Węglowodany:** 302,1  **Błonnik:** 22,9  **Sód:** 2260 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko  110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2278  **B:** 85,3  **Tłuszcz:** 83,7  **Kw.tł.nasycone:** 38,3  **Węglowodany:** 315,3  **Błonnik:** 21,8  **Sód:** 1553 |
|  | | | | |
|  | | | | |