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, ćwikła200g, 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 zcytryną 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 dziko110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej180g, 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 |
|  |
|  |