Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-11- 2024r. do dnia 10-11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **4-11- 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, surówka z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2270**B**: 82,8**Tłuszcz**: 59,4**Kw.tł.nasycone**: 28,7**Węglowodany**: 382,8**Błonnik**: 35,4**Sód**: 1402 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny110g, kasza perłowa 70g, surówka z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2309**B:** 82,6**Tłuszcz:** 61**Kw.tł.nasycone:** 29,2**Węglowodany:** 388,4**Błonnik:** 34,7**Sód:** 1395 |
|  **5-11- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** salceson 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, surówka z kapusty pekińskiej 180g,banan 1szt, herbata 250ml **Kol.**, pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2435**B**: 79,6**Tłuszcz**: 99,4**Kw.tł.nasycone**: 41,4 **Węglowodany**: 331,7**Błonnik**: 27,6**Sód**: 2449 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 25ml**Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, surówka z selera i jabłka 180g, banan 1szt, herbata 250ml **Kol.**, pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2370**B**: 78,5**Tłuszcz**: 90**Kw.tł.nasycone**: 37,1**Węglowodany:** 342,9**Błonnik**: 33,3**Sód**: 2434 |
|  **6-11-2024r. 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, filet smażony 110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kakao 250ml | **Kcal.** 2439**B**: 85,4**Tłuszcze**: 86,9**Kw.tł.nasycone**: 31,6**Węglowodany**: 352,6**Błonnik**: 25,9**Sód**: 1326 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2431**B**: 82,2**Tłuszcz**: 88 **Kw.tł.nasycone**: 31,6**Węglowodany**: 351,5**Błonnik**: 25,8**Sód**: 1328 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-11- 2024r. do dnia 10-11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **7-11- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, krakowska ekstra 50g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, bitka schab.110g, kasza perłowa 70g, sałatka z buraczków 200g, herbata z cytryną 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2408**B:** 110,5**Tłuszcz:** 86,7**Kw.tł.nasycone:** 37**Węglowodany:** 327,5**Błonnik:** 33,4**Sód:** 2125 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g, kasza perłowa 70g, sałatka z buraczków 200g, herbata z cytryną 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2261**B:** 96,2**Tłuszcz:** 89,1**Kw.tł.nasycone:** 37,6**Węglowodany:** 291,4**Błonnik:** 24,4**Sód:** 2112 |
|  **8-11- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2470**B:** 91,2**Tłuszcz:** 81,2**Kw.tł.nasycone:** 29,8**Węglowodany:** 368,5**Błonnik:** 28**Sód:** 1906 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, surówka z selera i jabłka 180g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2122**B:** 85,1**Tłuszcz:** 56**Kw.tł.nasycone:** 28**Węglowodany:** 340,5**Błonnik:** 24,4**Sód:** 1491 |
|  **9- 11-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, filet dusz. drob.110g, ryż 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2334**B:** 88,9**Tłuszcz:** 78**Kw.tł.nasycone:** 32,9**Węglowodany:** 339,5**Błonnik:** 22,9**Sód:** 2376 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, filet dusz. drob.110g, ryż 70g, szpinak got.180g, kompot 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2343 **B:** 90,3**Tłuszcz:** 81,3**Kw.tł.nasycone:** 33,8**Węglowodany:** 332,4**Błonnik:** 22,4**Sód:** 2220 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-11- 2024r. do dnia 10- 11-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **10-11- 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, ziemniaki 300g, sał.z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2268**B:** 87,8**Tłuszcz:** 79**Kw.tł.nasycone:** 34,9**Węglowodany:** 322**Błonnik:** 23**Sód:** 1876 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupapomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, sał. z z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2394**B:** 92,6**Tłuszcz:** 90,6 **Kw.tł.nasycone:** 42,1**Węglowodany:** 323**Błonnik:** 23**Sód:** 1809 |
|  |
|  |