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 mięsny  110g, 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, banan  1szt, 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, pieczywo  100g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |