Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-05- 2025r. do dnia 18-05-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **12-05- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza gryczana 70g, mizeria 180g, jabłko1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2200**B**: 81,7**Tłuszcz:** 62,7**Kw.tł.nasycone**: 21,9**Węglowodany**: 351,8**Błonnik**: 27,6**Sód**: 1814 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2222**B:** 77,9**Tłuszcz:** 60,6**Kw.tł.nasycone:** 20,7**Węglowodany:** 371,7**Błonnik:** 34,2**Sód:** 1938 |
|  **13-05- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały z rzodkiewką i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ogórkowa z ryżem 400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2567**B**: 83,9**Tłuszcz**: 105,4**Kw.tł.nasycone**: 38,7**Węglowodany**: 348**Błonnik**: 29,1**Sód**: 2717 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik w sosie koperk.70g, ziemn.300g, sałata zielona z pomidorem 180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2233**B**: 80,5**Tłuszcz**: 77,7**Kw.tł.nasycone**: 35,7**Węglowodany:** 324,2**Błonnik**: 23,6**Sód**: 1733 |
|  **14-05-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa pieczarkowa z makar.400ml, wątroba dusz.150g, ziemn.300g, mizeria 180g, jabłko 1szt, kompot 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2676**B**: 97,2**Tłuszcze**: 77,9**Kw.tł.nasycone**: 34,3**Węglowodany**: 424,4**Błonnik**: 31,9**Sód**: 1401 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryna **Ob**. zupa koperkowa z makar.400ml, udko dusz.drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko1szt, kompot 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2662**B**: 103,7**Tłuszcz**: 86,4 **Kw.tł.nasycone**: 36,6**Węglowodany**: 393,2**Błonnik**: 28,6**Sód**: 1961 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-05- 2025r. do dnia 18-05-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15-05- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  | **Kcal.** 2113**B:** 77,6**Tłuszcz:** 79**Kw.tł.nasycone:** 31,8**Węglowodany:** 301,7**Błonnik:** 30,9**Sód:** 2094 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2141**B:** 77,1**Tłuszcz:** 82**Kw.tł.nasycone:** 32,7**Węglowodany:** 302,9**Błonnik:** 31,2**Sód:** 2085 |
|  **16-05- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryna 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki z kapustą i pieczark.350g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ryba po grecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2436**B:** 82,4**Tłuszcz:** 67,6**Kw.tł.nasycone:** 25,8**Węglowodany:** 405,2**Błonnik:** 34,9**Sód:** 2039 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt,jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, banan 1szt, herbata z sokiem **Kol.** ryba po grecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2528**B:** 79**Tłuszcz:** 57,4**Kw.tł.nasycone:** 26,8**Węglowodany:** 452,4**Błonnik:** 33,4**Sód:** 1573 |
|  **17-05-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sałata zielona 50g, kompot 250ml **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2285**B:** 71,1**Tłuszcz:** 92,3**Kw.tł.nasycone:** 37**Węglowodany:** 310,4**Błonnik:** 19,7**Sód:** 2054 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sałata zielona 50g, kompot 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2285**B:** 71,1**Tłuszcz:** 92,3 **Kw.tł.nasycone:** 37**Węglowodany:** 310,4**Błonnik:** 19,7**Sód:** 2054 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-05- 2025r. do dnia 18- 05-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **18-05- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2340**B:** 95,5**Tłuszcz:** 84,2**Kw.tł.nasycone:** 35,3**Węglowodany:** 323,1**Błonnik:** 25,2**Sód:** 1848 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2504**B:** 102,4**Tłuszcz:** 99,2 **Kw.tł.nasycone:** 43,3**Węglowodany:** 323,3**Błonnik:** 24,8**Sód:** 1887 |
|  |
|  |