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, jabłko  1szt, 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, jabłko  1szt, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |