Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-05- 2025r. do dnia 1-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **26-05- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt,  jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem  350g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2215  **B**: 82,2  **Tłuszcz**: 57,3  **Kw.tł.nasycone**: 30,8  **Węglowodany**: 359,5  **Błonnik**: 20,6  **Sód**: 1918 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt,  jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem  350g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2215  **B:** 82,2  **Tłuszcz:** 57,3  **Kw.tł.nasycone:** 30,8  **Węglowodany:** 359,5  **Błonnik:** 20,6  **Sód:** 1918 |
| **27-05- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa brokułowa z makar.400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt,  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2595  **B**: 85,9  **Tłuszcz**: 103,9  **Kw.tł.nasycone**: 36,9  **Węglowodany**: 358,4  **Błonnik**: 30,9  **Sód**: 2022 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa koperkowa z makar.400ml, zrazik 70g,  sos jarzyn., ziemn.300g, marchewka got.180g,  banan 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2337  **B**: 83,6  **Tłuszcz**: 82,9  **Kw.tł.nasycone**: 36,9  **Węglowodany**: 340,4  **Błonnik**: 28,4  **Sód**: 1826 |
| **28-05-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**. ryż na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, bitka  schab.110g, kasza perłowa 70g, mizeria 180g,  banan 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2415  **B**: 80,1  **Tłuszcze**: 73,3  **Kw.tł.nasycone:** 33,9  **Węglowodany**: 384,7  **Błonnik**: 29,1  **Sód**: 1699 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, bitka  schab.110g, kasza perłowa 70g, sałata zielona  50g, banan 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2402  **B**: 78,6  **Tłuszcze**: 74,5  **Kw.tł.nasycone**: 33,7  **Węglowodany**: 379,1  **Błonnik**: 28,2  **Sód**: 1681 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-05- 2025r. do dnia 1-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **29-05- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet smażony  drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2452  **B:** 85,4  **Tłuszcz:** 107,4  **Kw.tł.nasycone:** 36  **Węglowodany:** 314,7  **Błonnik:** 29,9  **Sód:** 2811 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol**. krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2145  **B:** 81,5  **Tłuszcz:** 84,3  **Kw.tł.nasycone:** 34,8  **Węglowodany:** 291,4  **Błonnik:** 28,1  **Sód:** 2653 |
| **30-05- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** pieczarkowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** ser biały z rzodk. i szczyp.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2358  **B:** 97,6  **Tłuszcz:** 66,7  **Kw.tł.nasycone:** 31,4  **Węglowodany:** 371,4  **Błonnik:** 33,4  **Sód:** 1810 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** koperkowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sałata zielona  50g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2298  **B:** 93,8  **Tłuszcz:** 64,1  **Kw.tł.nasycone:** 29,6  **Węglowodany:** 361,6  **Błonnik:** 28,8  **Sód:** 1583 |
| **31-05-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pieczeń rzymska 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa grysikowa 400ml, zrazik 70g, sos koperk., ziemn.300g, sur. z kapusty  kiszonej 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor  1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2216  **B:** 65,2  **Tłuszcz:** 81  **Kw.tł.nasycone:** 33  **Węglowodany:** 328,9  **Błonnik:** 24,8  **Sód:** 2746 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa grysikowa 400ml, zrazik 70g, sos koperk., ziemn.300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor  1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2225  **B:** 64,1  **Tłuszcz:** 78,7  **Kw.tł.nasycone:** 33,5  **Węglowodany:** 340  **Błonnik:** 27,6  **Sód:** 2095 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-05- 2025r. do dnia 1-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **1-06- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pomidor 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń wieprz.110g, ziemn.300g, sał. z  buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2438  **B:** 81,7  **Tłuszcz:** 98,1  **Kw.tł.nasycone:** 43,4  **Węglowodany:** 330,9  **Błonnik:** 25,7  **Sód:** 2291 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pomidor 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z  buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2370  **B:** 86,6  **Tłuszcz:** 86,1  **Kw.tł.nasycone:** 39,2  **Węglowodany:** 335,3  **Błonnik:** 25,7  **Sód:** 1712 |
|  | | | | |
|  | | | | |