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 |
|  |
|  |