Jadłospisy tygodniowe od dnia 2-06- 2025r. do dnia 8-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **2-06- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem 350g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z rzodk. i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2088**B**: 83,5**Tłuszcz:** 31,8**Kw.tł.nasycone**: 14,8**Węglowodany**: 386,5**Błonnik**: 25**Sód**: 1183 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem 350g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z koperk.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2094**B:** 83,1**Tłuszcz:** 33,1**Kw.tł.nasycone:** 14,7**Węglowodany:** 384,9**Błonnik:** 24,2**Sód:** 1179 |
|  **3-06- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, ogórek 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa kalafiorowa z makar.400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2537**B**: 94,9**Tłuszcz**: 107,4**Kw.tł.nasycone**: 34,8**Węglowodany**: 322,9**Błonnik**: 26,5**Sód**: 2751 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2242**B**: 92**Tłuszcz**: 72,9**Kw.tł.nasycone**: 32,4**Węglowodany:** 331,9**Błonnik**: 30,3**Sód**: 2378 |
|  **4-06-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt,herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa ryżowa 400ml, fasolka po bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt, herbata z sokiem **Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2422**B**: 98,2**Tłuszcze**: 76,7**Kw.tł.nasycone**: 36,3**Węglowodany**: 370,3**Błonnik**: 38,5**Sód**: 1468 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa ryżowa 400ml, pieczeń schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2241**B**: 92,7**Tłuszcz**: 71 **Kw.tł.nasycone**: 32**Węglowodany**: 333,5**Błonnik**: 28,6**Sód**: 1389 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 2-06- 2025r. do dnia 8-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **5-06- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pieczark., kasza perłowa 70g, mizeria 180g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2422**B:** 71,3**Tłuszcz:** 97,4**Kw.tł.nasycone:** 40,7**Węglowodany:** 340,4**Błonnik:** 27**Sód:** 2345 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos koperk., kasza perłowa 70g, sałata zielona 50g, banan 1szt, herbata 250ml **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2405**B:** 68,9**Tłuszcz:** 98,5**Kw.tł.nasycone:** 38,8**Węglowodany:** 334,6**Błonnik:** 25,8**Sód:** 2316 |
|  **6-06- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryna 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba smażona 150g,ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały z rzodk. i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2349**B:** 87,4**Tłuszcz:** 83,6**Kw.tł.nasycone:** 31,1**Węglowodany:** 338,1**Błonnik:** 29,1**Sód:** 1774 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2183**B:** 87,2**Tłuszcz:** 59,5**Kw.tł.nasycone:** 28,9**Węglowodany:** 356,9**Błonnik:** 35,8**Sód:** 1658 |
|  **7-06-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2302**B:** 89,2**Tłuszcz:** 73**Kw.tł.nasycone:** 32,5**Węglowodany:** 345,6**Błonnik:** 26,3**Sód:** 2308 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2302**B:** 89,2**Tłuszcz:** 73 **Kw.tł.nasycone:** 32,5**Węglowodany:** 345,6**Błonnik:** 26,3**Sód:** 2308 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **8-06- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, ogórek 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2428**B:** 102,2**Tłuszcz:** 98,3 **Kw.tł.nasycone:** 41,8**Węglowodany:** 303**Błonnik:** 20,8**Sód:** 2576 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2539**B:** 103**Tłuszcz:** 103**Kw.tł.nasycone:** 43,6**Węglowodany:** 317,9**Błonnik:** 21,6**Sód:** 1841 |
|  |
|  |