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, Graham  100g, 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, jabłko  1szt, 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, masło  1szt, 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, masło  1szt, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |