Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-06- 2025r. do dnia 15-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **9-06- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną**Ob.** zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, gulasz mięsny 110g, kasza gryczana 70g, sałata zielona z pomidorem 150g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2468**B**: 82,3**Tłuszcz**: 88,3**Kw.tł.nasycone**: 37,7**Węglowodany**: 362,5**Błonnik**: 28,9**Sód**: 1668 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sałata zielona z pomidorem 150g, jabłko 1szt., herbata 250ml **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2457**B:** 78**Tłuszcz:** 88**Kw.tł.nasycone:** 37,6**Węglowodany:** 363,7**Błonnik:** 27,9**Sód:** 1557 |
|  **10-06- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt, herbata 250ml **Kol.**, sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2456**B**: 80,4**Tłuszcz**: 94,1**Kw.tł.nasycone**: 30,1**Węglowodany**: 357,1**Błonnik**: 37,7**Sód**: 2176 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt, herbata 250ml **Kol.**, sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2101**B**: 73,5**Tłuszcz**: 68,3**Kw.tł.nasycone**: 27,6**Węglowodany:** 330**Błonnik**: 34,9**Sód**: 1800 |
|  **11-06-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob**. zupa pomidorowa z ryżem 400ml, bitka schab.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem**Kol.** ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2406**B**: 96,9**Tłuszcze**: 82,6**Kw.tł.nasycone**: 41,3**Węglowodany**: 346,7**Błonnik**: 30,4**Sód**: 1965 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob**. zupa pomidorowa z ryżem 400ml, bitka 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.** 2377**B**: 94,2**Tłuszcz**: 74,3**Kw.tł.nasycone**: 33,3**Węglowodany**: 360,4**Błonnik**: 30,5**Sód**: 1406 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-06- 2025r. do dnia 15-06-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **12-06- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa**Ob.** zupa szpinakowa z ziemn.400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, mizeria 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g,Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2369**B:** 83,1**Tłuszcz:** 91,8**Kw.tł.nasycone:** 39,1**Węglowodany:** 329,2**Błonnik:** 28,1**Sód:** 2342 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa**Ob.** szpinakowa z ziemn.400ml, zrazik 70g,sos pomidor., kasza perłowa 70g, sałata zielona 50g, jabłko 1szt, herbata z sokiem**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2363**B:** 82,4**Tłuszcz:** 93,1**Kw.tł.nasycone:** 39**Węglowodany:** 325,1**Błonnik:** 27,9**Sód:** 2325 |
|  **13-06- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, ser biały60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki z kapustą i pieczark.350g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2440**B:** 83,6**Tłuszcz:** 76,2**Kw.tł.nasycone:** 26,5**Węglowodany:** 384,8**Błonnik:** 33,5**Sód:** 2299 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, ser biały60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z truskawkami 350g, banan 1szt, herbata **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2323**B:** 80,6**Tłuszcz:** 55,6**Kw.tł.nasycone:** 26,8**Węglowodany:** 400,4**Błonnik:** 29,6**Sód:** 1831 |
|  **14- 06-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g,pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, Filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2080**B:** 74,5**Tłuszcz:** 65,5**Kw.tł.nasycone:** 28,6**Węglowodany:** 320,7**Błonnik:** 25,7**Sód:** 1980 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2080**B:** 74,5**Tłuszcz:** 65,5**Kw.tł.nasycone:** 28,6**Węglowodany:** 320,7**Błonnik:** 25,7**Sód:** 1980 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-06- 2025r. do dnia 15- 06.2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15- 06- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprz.110g, ziemniaki 300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2342**B:** 76,9**Tłuszcz:** 98,3**Kw.tł.nasycone:** 43,6**Węglowodany:** 309,3**Błonnik:** 23,5**Sód:** 2230 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, buraczki got.200g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2319**B:** 84**Tłuszcz:** 85,1**Kw.tł.nasycone:** 40,1**Węglowodany:** 324,4**Błonnik:** 22,5**Sód:** 1608 |
|  |
|  |