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 biały  60g, 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 biały  60g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |