Jadłospisy tygodniowe z 2 tygodnia tj. od dnia 08-01 2024r. do dnia 14-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **08-01- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2606**B**: 91,8**Tłuszcz**: 78,397,5**Kw.tł.nasycone**: 34,0740,5**Węglowodany**: 419,6**Błonnik**: 40,1**Sód**: 1778 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2436****B:** 78**Tłuszcz: 75,9****Kw.tł.nasycone:** 34,5**Węglowodany:** 393**Błonnik: 36****Sód:** 1443 |
|  **09-01- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i chrzanu 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** Leczo z parówek 300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 1978**B**: 76,8**Tłuszcz**: 65 **Kw.tł.nasycone**: 28,4**Węglowodany**: 299,9**Błonnik**: 31,4**Sód**: 2160 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Leczo z parówek 300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 1991**B**: 76**Tłuszcz**: 65 **Kw.tł.nasycone**: 28,4 **Węglowodany**: 304,5**Błonnik**: 31,8**Sód**: 2152 |
|  **10-01-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml. 400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa pieczarkowa z makar.400ml, bitka schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, herbata z sokiem 250ml **Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2470**  **B**: 100,8**Tłuszcz**: 85,4 **Kw.tł.nasycone**: 40,8 **Węglowodany**: 348,6**Błonnik**: 26,6**Sód**: 1445 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa jarzynowa z makar.400ml, bitka schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200gherbata z sokiem 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2462**B**: 99,4**Tłuszcz**: 85,2 **Kw.tł.nasycone**: 40,8 **Węglowodany**: 347,3**Błonnik**: 25,6**Sód**: 1442 |

Jadłospisy tygodniowe z 2 tygodnia tj. od dnia 08-01 2024r. do dnia 14-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **11-01- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, fasolkapo bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2569B: 99,2Tłuszcz: 99 Kw.tł.nasycone: 40,5Węglowodany: 361,1Błonnik: 43,1Sód: 2246 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got. 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol**. Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2094**B:** 85,8**Tłuszcz:** 75,7**Kw.tł.nasycone:** 33 **Węglowodany:** 294,3**Błonnik**: 29**Sód:** 2224 |
|  **12-01- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1szt,Jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, ryba smażona 150g,ziemn.300g, kapusta got.180g, herbata 250ml.**Kol.** Ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2539**B:** 100,7**Tłuszcz: 92,7** **Kw.tł.nasycone:** 31,8**Węglowodany:** 347,5**Błonnik:** 24,6**Sód:** 2001 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na mleku 400ml, dżem 1szt. Jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, herbata**Kol.** Ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2142**B:** 97,2**Tłuszcz:** 56,3**Kw.tł.nasycone:** 28,8**Węglowodany:** 338,8**Błonnik:** 30,6**Sód:** 1735 |
|  **13-01-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**.****Kol.:** pasztet drobiowy 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2290****B: 80,1****Tłuszcz: 72,1** **Kw.tł.nasycone: 30,2** **Węglowodany: 348,1****Błonnik: 20,8****Sód: 2035** |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.:** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**.: zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet drobiowy 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2290****B: 80,1****Tłuszcz: 72,1****Kw.tł.nasycone: 30,2****Węglowodany: 348,1****Błonnik: 20,8****Sód: 2035** |

Jadłospisy tygodniowe z 1 tygodnia tj. od dnia 08-01 2024r. do dnia 14-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **14-01- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt,ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot**Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2438**B:** 113,1**Tłuszcz:** 93,5**Kw.tł.nasycone:** 44**Węglowodany:** 308,7**Błonnik:** 24,3**Sód:** 2586 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2458****B: 112,6****Tłuszcz: 93,9** **Kw.tł.nasycone: 44,2** **Węglowodany: 313,1****Błonnik: 24,3****Sód: 2028** |
|  |
|  |