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 200g  herbata 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, fasolka  po bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt,  herbata 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2569  B: 99,2  Tłuszcz: 99  Kw.tł.nasycone: 40,5  Węglowodany: 361,1  Błonnik: 43,1  Sód: 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** |
|  | | | | |
|  | | | | |