Jadłospisy tygodniowe od dnia 15-01 2024r. do dnia 21-01-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15-01- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, risotto z mięsem i warzywami 350g, sos pieczark., jabłko1szt., herbata 250ml.**Kol.** Pasta z sera i jajka ze szczyp.100g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2442**B**: 98,6**Tłuszcz**: 68**Kw.tł.nasycone**: 33**Węglowodany**: 392,2**Błonnik**: 36,8**Sód**: 1461 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, risotto z mięsem i warzywami 350g, sos pomidor., jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2196**B:** 81,9**Tłuszcz: 59****Kw.tł.nasycone:** 29,8**Węglowodany:** 358,4**Błonnik:** 27,4**Sód:** 1326 |
|  **16-01- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200gjabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2590****B**: 101,8**Tłuszcz**: 105,4 **Kw.tł.nasycone**: 38,23**Węglowodany**: 334,9**Błonnik**: 28**Sód**: 1967 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2196**B**: 97,8**Tłuszcz**: 72 **Kw.tł.nasycone**: 36,2 **Węglowodany**: 313,9**Błonnik**: 27,3**Sód**: 1821 |
|  **17-01-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Galaretka drobiowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa królewska 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, herbata 250ml **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2031**B**: 95,7**Tłuszcz**: 84,7 **Kw.tł.nasycone**: 34 **Węglowodany**: 244,6**Błonnik**: 24,8**Sód**: 1820 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Galaretka drobiowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, herbata 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2216**B**: 99,6**Tłuszcz**: 83,5 **Kw.tł.nasycone**: 34,6 **Węglowodany**: 295,7**Błonnik**: 31,4**Sód**: 1557 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 15-01 2024r. do dnia 21-01-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **18-01- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, wątroba dusz.150g,ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2117**B:** 84,6**Tłuszcz:** 58,5**Kw.tł.nasycone:** 25,8**Węglowodany:** 337,2**Błonnik:** 27,4**Sód:** 2422 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, udko dusz. drob.1szt,ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol**. kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2316**B:** 93,1**Tłuszcz:** 78,7 **Kw.tł.nasycone:** 32 **Węglowodany:** 336,7**Błonnik**: 30,1**Sód:** 1770 |
|  **19-01- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazankiz kapustą i pieczarkami 350g, kompot 250ml.**Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2184**B:** 86,6**Tłuszcz:** 61 **Kw.tł.nasycone:** 24,1 **Węglowodany:** 348**Błonnik:** 29,7**Sód:** 1931 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z jabłkami 350g, kompot 250ml.**Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2142**B:** 83,2**Tłuszcz:** 50,8 **Kw.tł.nasycone:** 24,4 **Węglowodany:** 361,8**Błonnik:** 27,8**Sód:** 1417 |
|  **20-01-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na mleku 400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,kompot 250ml**.****Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2270**B:** 81,4**Tłuszcz:** 62 **Kw.tł.nasycone:** 28,9**Węglowodany:** 369,1**Błonnik:** 26,2**Sód:** 1729 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na mleku 400ml, dżem 1szt, pieczywo100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2270**B:** 81,4**Tłuszcz:** 62 **Kw.tł.nasycone:** 28,9 **Węglowodany:** 369,1**Błonnik:** 26,2**Sód:** 1729 |

Jadłospisy tygodniowe z 1 tygodnia tj. od dnia 15-01 2024r. do dnia 21-01-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **21-01- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pieczeń wieprzowa 110g, ziemn.300g, ćwikła 200g, kompot 250ml.**Kol.** ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt,kawa 250ml | **Kcal.** 2432**B:** 89,8**Tłuszcz:** 98,4 **Kw.tł.nasycone:** 46,2 **Węglowodany:** 319,4**Błonnik:** 24,2**Sód:** 2240 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pieczeń schabowa 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,kompot 250ml.**Kol.** pasta zsera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2281**B:** 91,8**Tłuszcz:** 76,8**Kw.tł.nasycone:** 35 **Węglowodany:** 326,4**Błonnik:** 23,4**Sód:** 1999 |
|  |
|  |