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., jabłko  1szt., herbata 250ml.  **Kol.** Pasta z sera i jajka ze szczyp.100g, Graham  100g, 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.200g  jabłko 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, masło  1szt., 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, łazanki  z kapustą i pieczarkami 350g, kompot 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo  100g, 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, 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 |

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 |
|  | | | | |
|  | | | | |