Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-01 2024r. do dnia 28-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **22-01- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem**Ob.** Zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata **Kol.**, kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2607**B**: 76,3**Tłuszcz**: 77,3**Kw.tł.nasycone**: 32,5**Węglowodany**: 432,3**Błonnik**: 34,6**Sód**: 1786 |
| ***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.** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2615****B:** 75,5**Tłuszcz: 77****Kw.tł.nasycone:** 32**Węglowodany:** 432,4**Błonnik: 38****Sód:** 1835 |
|  **23-01- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konserwowej 80g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, bigos350g, ziemn.300g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.**, pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2609**B**: 95,9**Tłuszcz**: 109,6**Kw.tł.nasycone**: 43,2**Węglowodany**: 336,3**Błonnik**: 28**Sód**: 2653 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt.,kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2232**B**: 92,5**Tłuszcz**: 64,5**Kw.tł.nasycone**: 30,3**Węglowodany**: 346,4**Błonnik**: 29,6**Sód**: 1754 |
|  **24-01-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, Płatki owsiane na ml.400ml, miód 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.** flaczki drob.300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal. 2473****B**: 105,8**Tłuszcz**: 72,2 **Kw.tł.nasycone**: 30**Węglowodany**: 383**Błonnik**: 36,8**Sód**: 1319 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, risotto z mięsem i warzywami 350g, sos pomidor., jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** flaczki drob.300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2350**B**: 90,8**Tłuszcz**: 76,3**Kw.tł.nasycone**: 31,3**Węglowodany**: 351,4**Błonnik**: 29,1**Sód**: 1352 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-01 2024r. do dnia 28-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **25-01- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków200g, herbata 250ml.**Kol.**, szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2383B: 96,7Tłuszcz: 89,2Kw.tł.nasycone: 41,4 Węglowodany: 320,3Błonnik: 24,2Sód: 2412 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.**, ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeńna dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, herbata 250ml.**Kol**. szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2282**B:** 92,2**Tłuszcz:** 78,5**Kw.tł.nasycone:** 34,6**Węglowodany:** 323,2**Błonnik**: 24,2**Sód:** 1821 |
|  **26-01- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz.na mleku 400ml, dżem 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2705**B:** 97**Tłuszcz:** 92,5**Kw.tł.nasycone:** 31,4**Węglowodany:** 400,5**Błonnik:** 32,4**Sód:** 2356 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na mleku 400ml, dżem 1szt., jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g,ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2303**B:** 93,4**Tłuszcz:** 57,5**Kw.tł.nasycone:** 29**Węglowodany:** 384,5**Błonnik:** 35,6**Sód:** 1878 |
|  **27-01-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g,Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z płatkami400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2075****B: 81,3****Tłuszcz: 64,1****Kw.tł.nasycone: 29,8****Węglowodany: 317,6****Błonnik: 27,2****Sód: 2248** |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, gulaszmięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** kiełbasaszynkowa 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2075****B: 81,3****Tłuszcz: 64,1****Kw.tł.nasycone:** 29,8**Węglowodany: 317,6****Błonnik: 27,2****Sód: 2248** |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-01 2024r. do dnia 28-01-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **28-01- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konser.80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot**Kol.** szynka galic.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2417**B: 111,5****Tłuszcz: 84,8** **Kw.tł.nasycone:** 38,1**Węglowodany:** 322,5**Błonnik:** 23**Sód:** 2105 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały 80g**,** Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar**.**400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot**Kol.** szynka galic.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2417****B: 111,5****Tłuszcz: 84,8****Kw.tł.nasycone: 38,1****Węglowodany: 322,5****Błonnik: 23****Sód: 2105** |
|  |
|  |