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, masło  1szt, 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, bigos  350g, 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 buraczków  200g, herbata 250ml.  **Kol.**, szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2383  B: 96,7  Tłuszcz: 89,2  Kw.tł.nasycone: 41,4  Węglowodany: 320,3  Błonnik: 24,2  Sód: 2412 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.**, ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na 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, gulasz  mięsny 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** |
|  | | | | |
|  | | | | |