Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-01- 2024r. do dnia 4-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **29-01- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.**, żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2135**B**: 83,9**Tłuszcz**: 62,1**Kw.tł.nasycone**: 29,1 **Węglowodany**: 332,1**Błonnik**: 25**Sód**: 1269 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ryż na mleku 400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosemmięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata z cytryną**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2332**B:** 84,8**Tłuszcz:** 62,6**Kw.tł.nasycone:** 29,8**Węglowodany:** 378,7**Błonnik:** 24,9**Sód:** 1291 |
|  **30-01- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** leczo z parówek 300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2275**B**: 78,7**Tłuszcz**: 101,7 **Kw.tł.nasycone**: 31,4 **Węglowodany**: 289**Błonnik**: 28,7**Sód**: 2545 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, filet duszony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** leczo z parówek 300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1972**B**: 76,3**Tłuszcz**: 68,5 **Kw.tł.nasycone**: 29,4 **Węglowodany**: 289,6**Błonnik**: 29,2**Sód**: 2104 |
|  **31-01-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, wątroba dusz.150g, ziemn.300g, sałatka z ogórka i papryki 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** jajko w majonezie 1szt, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2347****B**: 90,3**Tłuszcz**: 81,2 **Kw.tł.nasycone**: 31,8 **Węglowodany**: 338**Błonnik**: 26,8**Sód**: 2627 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną**Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, udko duszone drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2473**B**: 108,1**Tłuszcz**: 85 **Kw.tł.nasycone**: 35,7 **Węglowodany**: 345,2**Błonnik**: 28,6**Sód**: 1666 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-01 2024r. do dnia 04-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **01-02- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata **Kol.** Pasztet pieczony drobiowy 70g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2537**B**: 92,5**Tłuszcz**: 93,7**Kw.tł.nasycone**: 37,9**Węglowodany**: 367,5**Błonnik**: 39**Sód**: 2424 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata **Kol.** Pasztet pieczony drobiowy 70g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2362**B:** 78,6**Tłuszcz:** 91,1**Kw.tł.nasycone:** 38,3**Węglowodany:** 340**Błonnik:** 35,1**Sód:** 2339 |
|  **02-02- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, dżem 1szt,1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, pierogileniwe 12szt, z masłem, jabłko 1szt, herbata**Kol.** ryba po grecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2391**B**: 114,8**Tłuszcz**: 64,9 **Kw.tł.nasycone**: 34,4 **Węglowodany**: 358,8**Błonnik**: 25,9**Sód**: 1943 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, dżem 1szt. 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, pierogi leniwe 12szt, z masłem, jabłko 1szt, herbata **Kol.** ryba pogrecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2391**B**: 114,8**Tłuszcz**: 64,9 **Kw.tł.nasycone**: 34,4 **Węglowodany**: 358,8**Błonnik**: 25,9**Sód**: 1943 |
|  **03-02-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Krupnik 400ml, filet duszony drob.110g,ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2069**B**: 90,5**Tłuszcz**: 55,1 **Kw.tł.nasycone**: 27,2 **Węglowodany**: 325,9**Błonnik**: 26,4**Sód**: 1964 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Krupnik 400ml, filet duszony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot**Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2069**B**: 90,5**Tłuszcz**: 55,1 **Kw.tł.nasycone**: 27,2**Węglowodany**: 325,9**Błonnik**: 26,4**Sód**: 1964 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 29-01- 2024r. do dnia 04-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **04-02- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń wieprzowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków200g, kompot 250ml.**Kol.** szynka galicyjs.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2414**B:** 81,9**Tłuszcz:** 97,2**Kw.tł.nasycone:** 39,9 **Węglowodany:** 325,5**Błonnik:** 24,5**Sód:** 2208 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml.**Kol.** szynka galicyjska50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2311**B:** 87,3**Tłuszcz:** 83,2**Kw.tł.nasycone:** 35**Węglowodany:** 325,5**Błonnik:** 24,5**Sód:** 2185 |
|  |