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, Graham  100g, 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 sosem  mięsnym 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, Graham  100g, 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, Graham  100g, 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, pierogi  leniwe 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 buraczków  200g, 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 |
|  | | | | |