Jadłospisy tygodniowe od dnia 5-02 2024r. do dnia 11-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **5-02- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob.** Zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, gulaszmięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata**Kol.** pasta z jajka i sera ze szczyp.100g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2183**B**: 79,9**Tłuszcz**: 64,3**Kw.tł.nasycone**: 29,3**Węglowodany**: 351,2**Błonnik**: 33,1**Sód**: 1825 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2242****B:** 83,1**Tłuszcz: 65,3****Kw.tł.nasycone:** 30,4**Węglowodany:** 361,4**Błonnik: 34,2****Sód:** 1438 |
|  **6-02- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa królewska 400ml, kotlet schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2540**B**: 83,5**Tłuszcz**: 110,8**Kw.tł.nasycone**: 34,6 **Węglowodany**: 332,4**Błonnik**: 31,6**Sód**: 2428 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g,Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2108**B**: 77,9**Tłuszcz**: 78,1 **Kw.tł.nasycone**: 33**Węglowodany**: 299,8**Błonnik**: 28,6**Sód**: 2266 |
|  **7-02-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa brokułowa z makar.400ml, wątroba dusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki180g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2368****B**: 97,2**Tłuszcz**: 77,8**Kw.tł.nasycone**: 30,2**Węglowodany**: 342,6**Błonnik**: 25,5**Sód**: 2663 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. Zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got. 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2441**B**: 104,6**Tłuszcz**:83 **Kw.tł.nasycone**: 35,4**Węglowodany**: 345**Błonnik**: 28,4**Sód**: 1675 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 5-02 2024r. do dnia 11-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **8-02- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal**. 2107**B**: 86,8**Tłuszcz**: 74,3**Kw.tł.nasycone**: 31,5**Węglowodany**: 298,4**Błonnik**: 27,9**Sód:** 2334 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol**. pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2176**B:** 88,9**Tłuszcz:** 74,6 **Kw.tł.nasycone:** 32,8 **Węglowodany:** 313**Błonnik**:28,2**Sód:** 2220 |
|  **9-02- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba smażona 50g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2505****B:** 95,1**Tłuszcz:** 92,2 **Kw.tł.nasycone:** 30,4 **Węglowodany:** 351**Błonnik:** 29,6**Sód:** 1908 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba pogrecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2112**B:** 91,9**Tłuszcz:** 56,1 **Kw.tł.nasycone:** 27,5 **Węglowodany:** 342,3**Błonnik:35,7****Sód:** 1646 |
|  **10-02-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**.****Kol.** sałatka rybna 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal. 2210** **B: 79****Tłuszcz: 67** **Kw.tł.nasycone: 26,1** **Węglowodany:** 341,4**Błonnik: 21,8****Sód:** 2398 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml.**Kol.** serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2242**B: 84,9****Tłuszcz: 69,6** **Kw.tł.nasycone: 34,1** **Węglowodany:** 337,1**Błonnik:** 21**Sód: 1637** |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 5-02 2024r. do dnia 11-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **11 -02- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza1szt, kompot 250ml.**Kol.** ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2581**B:** 114,5**Tłuszcz:** 101,2**Kw.tł.nasycone:** 45,1 **Węglowodany:** 328,6**Błonnik:** 27,1**Sód:** 2594 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza 1szt, kompot 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2458**B:** 109,6**Tłuszcz: 88,3** **Kw.tł.nasycone: 37,3** **Węglowodany:** 330,8**Błonnik:** 27,1**Sód:** 2172 |
|  |
|  |