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, gulasz  mięsny 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 papryki  180g, 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, Graham  100g, 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, Graham  100g, 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 po  grecku 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, pomarańcza  1szt, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |