Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-02 2024r. do dnia 18-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **12-02- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbataz sokiem 250ml**Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2705**B**: 94,4**Tłuszcz**: 87,2**Kw.tł.nasycone**: 36,3**Węglowodany**: 422,9**Błonnik**: 40,5**Sód**: 1979 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata z sokiem**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2534**B:** 80,6**Tłuszcz: 84,7****Kw.tł.nasycone:** 36,7**Węglowodany:** 396,2**Błonnik: 36,7****Sód:** 1920 |
|  **13-02- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2380**B**: 85,9**Tłuszcz**: 93,6 **Kw.tł.nasycone**: 29,8 **Węglowodany**: 335,6**Błonnik**: 39,2**Sód**: 1939 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 1944**B**: 80,2**Tłuszcz**: 58,7 **Kw.tł.nasycone**: 28**Węglowodany**: 305,9**Błonnik**: 35,3**Sód**: 1452 |
|  **14-02-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, herbata 250ml **Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2274**B**: 72,3**Tłuszcz**: 66,2 **Kw.tł.nasycone**: 36,4**Węglowodany**: 370**Błonnik**: 25,8**Sód**: 1310 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob**. Barszcz czerwony ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, herbata 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2274**B**: 72,3**Tłuszcz**: 66,2 **Kw.tł.nasycone**: 36,4 **Węglowodany**: 370**Błonnik**: 25,8**Sód**: 1310 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-02 2024r. do dnia 18-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15-02- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeńna dziko 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, herbata 250ml.**Kol.** Dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kakao 250ml | **Kcal.** 2181**B:** 76,7**Tłuszcz:** 78,3**Kw.tł.nasycone:** 33,8**Węglowodany:** 310,6**Błonnik:** 20,4**Sód:** 1844 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeńna dziko 110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, herbata 250ml.**Kol**. Dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2165**B:** 77**Tłuszcz:** 75**Kw.tł.nasycone:** 33,9**Węglowodany:** 318,5**Błonnik**: 25,6**Sód:** 1799 |
|  **16-02- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z warzywami 350g, sos pieczark., banan 1szt,herbata 250ml.**Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2289**B:** 86,7**Tłuszcz:** 55,7**Kw.tł.nasycone:** 26,6**Węglowodany:** 391,5**Błonnik:** 35,5**Sód:** 1868 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z warzywami 350g, sos jarzyn., banan 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2265**B:** 84,6**Tłuszcz:** 54,5 **Kw.tł.nasycone:** 25,7 **Węglowodany:** 389,8**Błonnik:** 35**Sód:** 1881 |
|  **17-02-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczonydrob.70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa zpłatkami400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2130**B:** 86,2**Tłuszcz:** 65,4**Kw.tł.nasycone:** 30,4**Węglowodany:** 322,4**Błonnik:** 26,3**Sód:** 1965 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, gulaszmięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** Pasta z **s**era i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2130**B:** 86,2**Tłuszcz:** 65,4**Kw.tł.nasycone:** 30,4**Węglowodany:** 322,4**Błonnik:** 26,3**Sód:** 1965 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 12-02 2024r. do dnia 18-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **18-02- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprzowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** Sałatka rybna 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2369**B:** 74,7**Tłuszcz:** 99,1 **Kw.tł.nasycone:** 36,6 **Węglowodany:** 318,5**Błonnik:** 25,4**Sód:** 2538 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, pieczeń schabowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2254**B:** 85,7**Tłuszcz:** 84,2**Kw.tł.nasycone:** 38,6**Węglowodany:** 309,2**Błonnik:** 23,2**Sód:** 1726 |
|  |
|  |