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, pieczywo  100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata  z 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 jabłka  180g, 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, pieczeń  na 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, pieczeń  na 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, gulasz  mięsny 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |