Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-02 2024r. do dnia 25-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **19-02- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pieczarkowy, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi  i chrzanu 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2455  **B**: 85  **Tłuszcz**: 76,1  **Kw.tł.nasycone**: 35,5  **Węglowodany**: 388,5  **Błonnik**: 34,2  **Sód**: 1714 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata z  sokiem 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  jarzyn., kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2491  **B:** 83,8  **Tłuszcz:** 77,6  **Kw.tł.nasycone:** 35,4  **Węglowodany:** 396,2  **Błonnik:** 35,2  **Sód:** 1736 |
| **20-02- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet  dusz.drob.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, jabłko 1szt., herbata z sokiem 250ml.  **Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2057  **B**: 86,3  **Tłuszcz**: 89,8  **Kw.tł.nasycone**: 39,8  **Węglowodany**: 249,4  **Błonnik**: 24,6  **Sód**: 1836 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz  drob.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.  **Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2057  **B**: 86,3  **Tłuszcz**: 89,8  **Kw.tł.nasycone**: 39,8  **Węglowodany**: 249,4  **Błonnik**: 24,6  **Sód**: 1836 |
| **21-02-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ryż na mleku 400ml, miód 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Zupa koperkowa z makar.400ml, fasolka po bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2390  **B**: 91,1  **Tłuszcz**: 76  **Kw.tł.nasycone**: 34,1  **Węglowodany**: 364,4  **Błonnik**: 31,8  **Sód**: 2146 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ryż na mleku 400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Zupa koperkowa z makar.400ml, udko dusz.  drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2377  **B**: 97,3  **Tłuszcz**: 82,3  **Kw.tł.nasycone**: 34,3  **Węglowodany**: 337,5  **Błonnik**: 27,8  **Sód**: 1835 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-02 2024r. do dnia 25-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **22-02- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron  z jabłkami 350g, herbata 250ml  **Kol.** flaczki drobiowe 300ml, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2186  **B**: 76,2  **Tłuszcz**: 60,4  **Kw.tł.nasycone**: 26,3  **Węglowodany**: 358,4  **Błonnik**: 27,8  **Sód**: 1214 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z  jabłkami 350g, herbata 250ml  **Kol.** flaczki drobiowe 300ml, Graham 100g, masło  1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2165  **B:** 80,7  **Tłuszcz:** 60,4  **Kw.tł.nasycone:** 26,8  **Węglowodany:** 348,6  **Błonnik:** 27,7  **Sód:** 1138 |
| **23-02- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa brokułowa z makar.400ml, ryba  smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g,  jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** Ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham 100g,m  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2448  **B**: 98,5  **Tłuszcz**: 79,1  **Kw.tł.nasycone**: 30,6  **Węglowodany**: 360,2  **Błonnik**: 27,6  **Sód**: 1555 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2173  **B**: 94,5  **Tłuszcz**: 59,3  **Kw.tł.nasycone**: 29,2  **Węglowodany**: 345,7  **Błonnik**: 33,9  **Sód**: 1541 |
| **24-02-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2208  **B**: 86,9  **Tłuszcz**: 71,7  **Kw.tł.nasycone**: 32,1  **Węglowodany**: 329  **Błonnik**: 28,1  **Sód**: 2251 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Krupnik 400ml, filet dusz.drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g  kompot 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2208  **B**: 86,9  **Tłuszcz**: 71,7  **Kw.tł.nasycone**: 32,1  **Węglowodany**: 329  **Błonnik**: 28,1  **Sód**: 2251 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 19-02 2024r. do dnia 25-02-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **25-02- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konserw.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2392  **B:** 109,8  **Tłuszcz:** 83,8  **Kw.tł.nasycone: 37,5**  **Węglowodany:** 320,1  **Błonnik:** 23  **Sód:** 2083 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml.  **Kol.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2420  **B:** 110,8  **Tłuszcz:** 86,7  **Kw.tł.nasycone:** 38,3  **Węglowodany:** 320,2  **Błonnik:** 23,2  **Sód:** 1987 |
|  | | | | |