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 marchwii chrzanu 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem**Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham100g, 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, pieczywo100g, 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, Graham100g, 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 duszdrob.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło1szt, 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, pieczywo100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. Zupa koperkowa z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180gjabłko 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, makaronz 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, masło1szt, 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,mmasło 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 180gkompot 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 |
|  |