Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-02 2024r. do dnia 3-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **26-02- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g,  sos pomidor., kasza gryczana 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2576  **B**: 98,8  **Tłuszcz**: 83,2  **Kw.tł.nasycone**: 35,1  **Węglowodany**: 396,2  **Błonnik**: 41,4  **Sód**: 1765 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2417  **B:** 80,7  **Tłuszcz:** 83,3  **Kw.tł.nasycone:** 35,3  **Węglowodany:** 370,8  **Błonnik:** 37,5  **Sód:** 1676 |
| **27-02- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa królewska 400ml, kotlet schabowy  110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt.,  herbata 250ml.  **Kol.** Szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2508  **B**: 84,2  **Tłuszcz**: 85  **Kw.tł.nasycone**: 38,3  **Węglowodany**: 273,3  **Błonnik**: 24,2  **Sód**: 2922 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Szynka drobiowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2275  **B**: 82,4  **Tłuszcz**: 81  **Kw.tł.nasycone**: 37,7  **Węglowodany**: 295,3  **Błonnik**: 26,6  **Sód**: 2513 |
| **28-02-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. zupa ogórkowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza gryczana 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2343  **B**: 82,3  **Tłuszcz**: 79,2  **Kw.tł.nasycone**: 34,7  **Węglowodany**: 352,2  **Błonnik**: 29,8  **Sód**: 2307 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2378  **B**: 76,8  **Tłuszcz**: 81,4  **Kw.tł.nasycone**: 35,4  **Węglowodany**: 363,8  **Błonnik**: 32,2  **Sód**: 1781 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-02 2024r. do dnia 3-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **29-02- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, wątroba  dusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.  **Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2030  **B:** 83,7  **Tłuszcz:** 73  **Kw.tł.nasycone:** 30,1  **Węglowodany:** 287,8  **Błonnik:** 30,5  **Sód:** 2800 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, filet  dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z selera i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.  **Kol**. Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1861  **B:** 74,5  **Tłuszcz: 61**  **Kw.tł.nasycone:** 27,7  **Węglowodany:** 286,8  **Błonnik**: 35,9  **Sód:** 1954 |
| **1-03- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, ser  biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki z  kapustą i pieczarkami 350g, pomarańcza 1szt,  kompot 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2382  **B:** 87,2  **Tłuszcz:** 87,6  **Kw.tł.nasycone:** 26,2  **Węglowodany:** 342,2  **Błonnik:** 33,9  **Sód:** 1974 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, ser  biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z  jabłkami 350g, kompot 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2399  **B:** 87,8  **Tłuszcz: 55**  **Kw.tł.nasycone:** 28,4  **Węglowodany:** 413,1  **Błonnik:** 29,3  **Sód:** 1579 |
| **2-03-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczonydrob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**.**  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2310  **B:** 90,2  **Tłuszcz:** 71,8  **Kw.tł.nasycone:** 32,6  **Węglowodany:** 343,5  **Błonnik:** 20,8  **Sód:** 1859 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml.  **Kol.** Pasta z **s**era i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2310  **B:** 90,2  **Tłuszcz:** 71,8  **Kw.tł.nasycone:** 32,6  **Węglowodany:** 343,5  **Błonnik:** 20,8  **Sód:** 1859 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 26-02 2024r. do dnia 3-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **3-03- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, pieczeń schabowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, kompot 250ml  **Kol.** Sałatka śledziowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2403  **B:** 83,5  **Tłuszcz:** 101  **Kw.tł.nasycone:** 34,3  **Węglowodany:** 313,2  **Błonnik:** 25  **Sód:** 2212 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, pieczeń  schabowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, kompot 250ml.  **Kol.** Polędwica sopocka 50g**,** Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2111  **B:** 77,3  **Tłuszcz:** 74  **Kw.tł.nasycone:** 30,9  **Węglowodany:** 304,6  **Błonnik:** 23,2  **Sód:** 2030 |
|  | | | | |
|  | | | | |