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 jabłka180g, 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, wątrobadusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki180g, 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 |
|  |
|  |