Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-03 2024r. do dnia 10-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **4-03- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz. drobiowy 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i  chrzanu 180g, herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczypior.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2028  **B**: 87,4  **Tłuszcz**: 53,3  **Kw.tł.nasycone**: 27,2  **Węglowodany**: 323,4  **Błonnik**: 27,5  **Sód**: 1397 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, filet dusz.  drobiowy 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2042**  **B:** 86,8  **Tłuszcz: 53,4**  **Kw.tł.nasycone:** 27,2  **Węglowodany:** 327,4  **Błonnik: 27,6**  **Sód:** 1397 |
| **5-03- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, bigos  350g, ziemn.300g, jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2115  **B**: 87,4  **Tłuszcz**: 81,9  **Kw.tł.nasycone**: 25,8  **Węglowodany**: 283,2  **Błonnik**: 28,1  **Sód**: 3085 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, udko  dusz.drob.110g, ziemn.300g, szpinak got.180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2220  **B**: 102  **Tłuszcz**: 89,4  **Kw.tł.nasycone**: 36  **Węglowodany**: 276,3  **Błonnik**: 25,9  **Sód**: 2012 |
| **6-03-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. Barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z  mięsem i warzywami 350g, sos pieczarkowy,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserwowej 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2613  **B**: 88,6  **Tłuszcz**: 80,2  **Kw.tł.nasycone**: 34  **Węglowodany**: 415,5  **Błonnik**: 35,1  **Sód**: 1460 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob**. Barszcz czerwony ziemn.400ml, risotto z  mięsem i warzywami 350g, sos jarzyn., jabłko  1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2831  **B**: 91,2  **Tłuszcz**: 80,2  **Kw.tł.nasycone**: 35,1  **Węglowodany**: 473  **Błonnik**: 41,1  **Sód**: 1952 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-03- 2024r. do dnia 10-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **7-03- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ogórkowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza gryczana 70g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2195  **B:** 81,5  **Tłuszcz:** 81,8  **Kw.tł.nasycone:** 32,1  **Węglowodany:** 312,9  **Błonnik:** 31,8  **Sód:** 2750 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2180  **B:** 75,2  **Tłuszcz:** 78,7  **Kw.tł.nasycone:** 32,4  **Węglowodany:** 323,9  **Błonnik**: 33,7  **Sód:** 2201 |
| **8-03- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smażona 150g,  ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt,  kompot 250ml.  **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2754  **B:** 98,4  **Tłuszcz:** 93,8  **Kw.tł.nasycone:** 31,7  **Węglowodany:** 406  **Błonnik:** 30,1  **Sód:** 2058 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g,  ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko  1szt, kompot 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2373  **B:** 95,5  **Tłuszcz:** 57,8  **Kw.tł.nasycone:** 28,8  **Węglowodany:** 400  **Błonnik:** 36,5  **Sód:** 1747 |
| **9-03-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczonydrob.70g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana400ml, zrazik 70g, sos  jarzyn., kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml**.**  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2328  **B:** 77  **Tłuszcz:** 75,5  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 362,6  **Błonnik:** 30,7  **Sód:** 2278 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  jarzyn., kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2328  **B:** 77  **Tłuszcz:** 75,5  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 362,6  **Błonnik:** 30,7  **Sód:** 2278 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 4-03- 2024r. do dnia 10-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **10-03- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** Sałatka rybna 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2501  **B:** 111,7  **Tłuszcz:** 97,8  **Kw.tł.nasycone:** 41  **Węglowodany:** 316,8  **Błonnik:** 25,4  **Sód:** 2810 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt,  ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml.  **Kol.** polędwica sopocka 50g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2243  **B:** 103,3  **Tłuszcz:** 75,5  **Kw.tł.nasycone:** 33  **Węglowodany:** 308,2  **Błonnik:** 23,2  **Sód:** 1907 |
|  | | | | |
|  | | | | |