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, pieczywo100g, 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, masło1szt., 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 zmięsem 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 mięsny110g, 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 owocowy1szt, 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, sosjarzyn., 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, sosjarzyn., 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 |
|  |
|  |