Jadłospisy tygodniowe od dnia 11-03 2024r. do dnia 17-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **11-03- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g,  sos jarzyn., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczypior.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2371  **B**: 108  **Tłuszcz**: 71,4  **Kw.tł.nasycone**:31,1  **Węglowodany**: 355,9  **Błonnik**: 35,1  **Sód**: 1877 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos jarzyn  kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2244**  **B:** 92,9  **Tłuszcz: 73,4**  **Kw.tł.nasycone:** 31,9  **Węglowodany:** 328,8  **Błonnik: 28,7**  **Sód:** 1756 |
| **12-03- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, wątroba  dusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki  180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2440  **B**: 93  **Tłuszcz**:64,1  **Kw.tł.nasycone**: 31,5  **Węglowodany**:342,7  **Błonnik**: 29,1  **Sód**: 3422 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, udko  dusz.drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2407  **B**: 102,3  **Tłuszcz**:82,8  **Kw.tł.nasycone**:34,3  **Węglowodany**: 339,9  **Błonnik**: 29  **Sód**: 1920 |
| **13-03-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. krupnik 400ml, kotlet schab.110g, ziemn.  300g, kapusta gotowana 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło  1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal. 2482**  **B**: 82,3  **Tłuszcz**: 109  **Kw.tł.nasycone**: 33,5  **Węglowodany**: 326  **Błonnik**:36,1  **Sód**: 2337 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. krupnik 400ml, pieczeń na dziko 110g,  ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko  1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2075  **B**: 80,5  **Tłuszcz**: 73  **Kw.tł.nasycone**: 31,1  **Węglowodany**: 310,5  **Błonnik**: 39,1  **Sód**: 1527 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 11-03- 2024r. do dnia 17-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **14-03- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ryż na ml.400ml, dzem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata 250ml  **Ob.** Zupa brokułowa z ziemn.400ml, zrazik 70g,  sos pomidor., kasza perłowa 70g, sał. z  buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2484**  **B: 75,9**  **Tłuszcz: 81,5**  **Kw.tł.nasycone:** 34,1  **Węglowodany:** 391,7  **Błonnik: 32,8**  **Sód:** 1795 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt., herbata 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., kasza perłowa 70g, sał. z buraczków  200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2472  **B:** 74,5  **Tłuszcz:** 81,3  **Kw.tł.nasycone:** 34,1  **Węglowodany:** 389,3  **Błonnik**: 31,7  **Sód:** 1792 |
| **15-03- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki  z kapustą i pieczarkami 350g, banan 1szt,  kompot 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2267  **B:** 87,7  **Tłuszcz: 71,2**  **Kw.tł.nasycone:** 25  **Węglowodany:** 346,4  **Błonnik:** 30,8  **Sód:** 1907 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z  jabłkami 350g, kompot 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1954  **B:** 77,7  **Tłuszcz: 47,4**  **Kw.tł.nasycone:** 24,9  **Węglowodany:** 322,1  **Błonnik:** 21,5  **Sód:** 1398 |
| **16-03-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa400ml, gulasz mięsny 110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml**.**  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2042**  **B: 83,4**  **Tłuszcz: 57,2**  **Kw.tł.nasycone: 27,8**  **Węglowodany:** 321,4  **Błonnik: 26,3**  **Sód: 1908** |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 5**0**g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny 110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml.  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2042  **B: 83,4**  **Tłuszcz: 57,2**  **Kw.tł.nasycone: 27,8**  **Węglowodany: 321,4**  **Błonnik: 26,3**  **Sód: 1908** |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 11-03- 2024r. do dnia 17-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **17-03- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjs.50g, Graham 100g, masło  1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, kompot 250ml  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2311  **B:** 87,3  **Tłuszcz: 83,2**  **Kw.tł.nasycone: 35**  **Węglowodany:** 325,5  **Błonnik: 24,5**  **Sód:** 2185 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, kompot 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2311**  **B: 87,3**  **Tłuszcz: 83,2**  **Kw.tł.nasycone: 35**  **Węglowodany:** 325,5  **Błonnik:** 24,5  **Sód: 2185** |
|  | | | | |
|  | | | | |