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, pieczywo100g, 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 jarzynkasza 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, sospomidor., 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, masło1szt., 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** |
|  |
|  |