Jadłospisy tygodniowe od dnia 18-03 2024r. do dnia 24-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **18-03- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** Pasta z sera i ryby konserw.80g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2354**B**: 96,2**Tłuszcz**: 60,4**Kw.tł.nasycone**: 29,1**Węglowodany**: 385,7**Błonnik**: 33,2**Sód**: 1401 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2156****B:** 82,7**Tłuszcz: 56,8****Kw.tł.nasycone:** 28,1**Węglowodany:** 349**Błonnik: 24,1****Sód:** 1279 |
|  **19-03- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło1szt., kawa 250ml **Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt., herbata z sokiem 250ml.**Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2445**B**: 77,6**Tłuszcz**: 105,8**Kw.tł.nasycone**: 31,6 **Węglowodany**: 331**Błonnik**: 36,9**Sód**: 2268 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml.**Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 1928**B**: 71,5**Tłuszcz**: 65,1 **Kw.tł.nasycone**: 29,3**Węglowodany**: 294,3**Błonnik**: 32,6**Sód**: 1806 |
|  **20-03-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na ml.400ml, ser biały 60g,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z jabłkami 350g, kompot 250ml **Kol.** flaczki drobiowe 300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2354**B**: 89,2**Tłuszcz**: 62,9**Kw.tł.nasycone**: 28,9 **Węglowodany**: 383**Błonnik**: 29,3**Sód**: 1607 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob**. Barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z jabłkami 350g, kompot 250ml**Kol.** flaczki drobiowe 300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2354**B**: 89,2**Tłuszcz**: 62,9**Kw.tł.nasycone**: 28,9 **Węglowodany**: 383**Błonnik**: 29,3**Sód**: 1607 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 18-03 2024r. do dnia 24-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **21-03- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g, Masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa królewska 400ml, pieczeń na dziko110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2207**B**: 82,7**Tłuszcz**: 86,3**Kw.tł.nasycone**: 34,9**Węglowodany**: 301,3**Błonnik**: 28,4**Sód**: 2454 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g, Masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, pieczeń na dziko110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol**. kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2170**B:** 80,1**Tłuszcz:** 87,6**Kw.tł.nasycone:** 35**Węglowodany:** 289,8**Błonnik**: 26,2**Sód:** 2445 |
|  **22-03- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną **Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, ryba smażona 180g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2419**B:** 80**Tłuszcz:** 88,8**Kw.tł.nasycone:** 28,4**Węglowodany:** 353**Błonnik:** 30,4**Sód:** 1921 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt. pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną**Ob.** zupa koperkowa z makar.400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, surówka z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1966**B:** 74,4**Tłuszcz:** 51,8**Kw.tł.nasycone:** 25,2**Węglowodany:** 331,2**Błonnik:**33,9**Sód:** 1434 |
|  **23-03-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, surówka z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2089**B:** 85,8**Tłuszcz:** 58,9**Kw.tł.nasycone:** 28,3**Węglowodany:** 331,5**Błonnik:** 30,8**Sód:** 3826 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny110g, kasza perłowa 70g, surówka z marchwi ijabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2089**B:** 85,8**Tłuszcz:** 58,9**Kw.tł.nasycone:** 28,3 **Węglowodany:** 331,5**Błonnik:** 30,8**Sód:** 3826 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 18-03 2024r. do dnia 24-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **24-03- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Polędwica sopocka 50g, 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.** 2261**B:** 101,2**Tłuszcz:** 83,8 **Kw.tł.nasycone:** 32,3**Węglowodany:** 300,4**Błonnik:** 26,9**Sód:** 2551 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt,ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2251**B:** 101,2**Tłuszcz:** 82,3**Kw.tł.nasycone:** 34,3**Węglowodany:** 302**Błonnik:** 25,3**Sód:** 2102 |
|  |
|  |