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, Graham  100g, 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, masło  1szt, 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, masło  1szt., 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, masło  1szt., 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 dziko  110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo  100g, 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 dziko  110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo  100g, 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 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 |

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 |
|  | | | | |
|  | | | | |