Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-03 2024r. do dnia 31-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **25-03- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2286  **B**: 103,5  **Tłuszcz**: 59,4  **Kw.tł.nasycone**: 28,2  **Węglowodany**: 363,6  **Błonnik**: 32,9  **Sód**: 1899 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem  mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2139**  **B:** 89,2  **Tłuszcz: 61,8**  **Kw.tł.nasycone: 29,1**  **Węglowodany:** 327,5  **Błonnik: 23,9**  **Sód:** 1886 |
| **26-03- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, fasolka po bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt., herbata  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2308  **B**: 93,1  **Tłuszcz**: 76,4  **Kw.tł.nasycone**: 33  **Węglowodany**: 350  **Błonnik**: 41,1  **Sód**: 1887 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytr.  **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2120  **B**: 86,8  **Tłuszcz**: 56,3  **Kw.tł.nasycone**: 27,9  **Węglowodany**: 347,7  **Błonnik**: 34,8  **Sód**:1750 |
| **27-03-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. zupa pieczarkowa z makar.400ml, wątroba  dusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** Sałatka jarzynowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt,  herbata z sokiem 250ml | **Kcal. 2084**  **B**: 86,5  **Tłuszcz**: 70,3  **Kw.tł.nasycone**: 28,8  **Węglowodany**: 305,4  **Błonnik**: 31,8  **Sód**: 2851 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz.  drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2226  **B**: 92,9  **Tłuszcz**: 85,6  **Kw.tł.nasycone**: 33,7  **Węglowodany**: 303  **Błonnik**: 33,7  **Sód**: 1949 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-03 2024r. do dnia 31-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **28-03- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, sznycel 70g, ziemn.300g,  kapusta got.180g, herbata 250ml.  **Kol.** szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2499**  **B: 70,4**  **Tłuszcz: 91,9**  **Kw.tł.nasycone: 42,2**  **Węglowodany: 282,1**  **Błonnik: 24,7**  **Sód:** 3173 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos jarzyn.,  ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, herbata  **Kol**. szynka drob.50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2171  **B: 74,7**  **Tłuszcz:** 92,1  **Kw.tł.nasycone:** 37,8  **Węglowodany:** 291,1  **Błonnik**: 32  **Sód:** 2803 |
| **29-03- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z warzywami 350g, sos pomidorowy, herbata z  cytryną 250ml.  **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2142**  **B:** 68,4  **Tłuszcz:** 56,5  **Kw.tł.nasycone:** 28,8  **Węglowodany:** 362,3  **Błonnik:** 25,8  **Sód:** 1267 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, miód 1szt,  biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata  z cytryną 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, risotto z warzywami 350g, sos pomidor., herbata z  cytryną 250ml.  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2140  **B:** 66,3  **Tłuszcz: 57,7**  **Kw.tł.nasycone:** 28,6  **Węglowodany:** 361  **Błonnik:** 25,4  **Sód:** 1284 |
| **30-03-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  sokiem 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa zpłatkami400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z kiszonej  kapusty 180g, kompot 250ml**.**  **Kol.** serek naturalny 1szt, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2417**  **B: 93,8**  **Tłuszcz: 75,7**  **Kw.tł.nasycone: 36,3**  **Węglowodany: 364,9**  **Błonnik: 28,2**  **Sód: 2350** |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  sokiem 250ml  **Ob**. Zupa jarzynowa z płatkami 400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i  jabłka 180g, kompot 250ml.  **Kol.** serek naturalny 1szt, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2443**  **B: 94,8**  **Tłuszcz: 75,2**  **Kw.tł.nasycone: 36**  **Węglowodany: 376,9**  **Błonnik: 33,7**  **Sód: 2072** |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-03 2024r. do dnia 31-03-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **31-03- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Barszcz biały 400ml, jajko 1szt, szynka  galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza  1szt, kompot 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2122  **B:** 84  **Tłuszcz:** 65,5  **Kw.tł.nasycone: 28,8**  **Węglowodany:** 324,7  **Błonnik:** 28,7  **Sód:** 2155 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Barszcz biały 400ml, ser biały 60g, szynka  galicyjska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza  1szt, kompot 250ml.  **Kol.** polędwica sopocka 50g,Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2133**  **B: 89**  **Tłuszcz: 63,5**  **Kw.tł.nasycone: 29**  **Węglowodany: 326,6**  **Błonnik: 28,7**  **Sód: 2111** |
|  | | | | |
|  | | | | |