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, wątrobadusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki180g, 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, Graham100g, 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., herbataz 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 pogrecku 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 pogrecku 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** |
|  |
|  |