Jadłospisy tygodniowe od dnia 1-04- 2024r. do dnia 7-04-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **1-04- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Baleron 50g, ser żółty 60g, pieczywo 100g,masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń wieprzowa 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty kiszonej 180g, pomarańcza 1szt, kompot**Kol.** jajko w majonezie 1szt, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2539**B**: 82,9**Tłuszcz**: 112,6**Kw.tł.nasycone**: 46,9**Węglowodany**: 324**Błonnik**: 27,1**Sód**: 2338 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka firmowa 50g, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml **Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schab.110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, pomarańcza 1szt, kompot 250ml.**Kol.** szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2380**B:** 94,7**Tłuszcz:** 87,1**Kw.tł.nasycone:** 37,4**Węglowodany:** 333,6**Błonnik:** 32,4**Sód:** 2535 |
|  **2-04- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g,masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem 350g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.** potrawka drobiowa 300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2089**B**: 81,8**Tłuszcz**: 64**Kw.tł.nasycone**: 28,5**Węglowodany**: 317,3**Błonnik**: 24**Sód**: 1594 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** potrawka drobiowa 300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2089**B**: 81,8**Tłuszcz**: 64**Kw.tł.nasycone**: 28,5**Węglowodany**: 317,3**Błonnik**: 24**Sód**: 1594 |
|  **3-04-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., ziemn.300g, sur. z kapusty kiszonej180g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2236****B**: 77,1**Tłuszcz**: 75,6**Kw.tł.nasycone**: 33,3**Węglowodany**: 338,4**Błonnik**: 29,1**Sód**: 1758 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob**. Zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., 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.** 2217**B**: 77,8**Tłuszcz**: 72,4**Kw.tł.nasycone**: 33,4**Węglowodany**: 344,7**Błonnik**: 33,9**Sód**: 1483 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 1-04 2024r. do dnia 7-04-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **4-04- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa pieczarkowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got. 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal**. 1994**B**: 86,3**Tłuszcz**: 62,3**Kw.tł.nasycone**: 28,6**Węglowodany**: 297,6**Błonnik**: 27,9**Sód:** 2140 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 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 250ml.**Kol**. pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1987**B:** 85,2**Tłuszcz:** 62,1 **Kw.tł.nasycone:** 28,5 **Węglowodany:** 296,6**Błonnik**: 27,1**Sód:** 2138 |
|  **5-04- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser biały ze szczypiorkiem 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.** 2495**B:** 87,8**Tłuszcz:** 73,9**Kw.tł.nasycone:** 25,7**Węglowodany:** 398,8**Błonnik:** 33**Sód:** 1976 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem, 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.** 2227**B:** 84,6**Tłuszcz:** 57,2**Kw.tł.nasycone:** 27,7**Węglowodany:** 366,5**Błonnik: 26,9****Sód:** 1556 |
|  **6-04-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2024**B:** 79,3**Tłuszcz:** 63,3**Kw.tł.nasycone:** 32,4**Węglowodany:** 307,9**Błonnik:** 26,7**Sód:** 2150 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa ryżowa 400ml, gulasz mięsny 110g, Ziemn.300g, surówka z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1902**B:** 75,7**Tłuszcz:** 50,2 **Kw.tł.nasycone:** 24,4 **Węglowodany:** 310,1**Błonnik:** 26,7**Sód:** 1924 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 1-04 2024r. do dnia 7-04-2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **7 -04- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sałatka z buraczków 200g, kompot 250ml.**Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2296**B:** 82,4**Tłuszcz:** 85,5**Kw.tł.nasycone:** 31,7 **Węglowodany:** 323,7**Błonnik:** 26,8**Sód:** 2532 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupapomidorowa z makar.400ml, pieczeńna dziko 110g, ziemn.300g, sałatka z buraczków 200g, kompot 250ml.**Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2307**B:** 88**Tłuszcz:** 86,3**Kw.tł.nasycone:** 39,2 **Węglowodany:** 317,1**Błonnik:** 24,8**Sód:** 1748 |
|  |
|  |