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 kiszonej  180g, 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, Graham  100g, 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, pieczeń  na 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |