Jadłospisy tygodniowe od dnia 8-04 2024r. do dnia 14-04-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **8-04- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** Pasta z sera i ryby konserwowej 80g,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2642  **B**: 106,7  **Tłuszcz**: 67,2  **Kw.tł.nasycone**: 31,5  **Węglowodany**: 433,9  **Błonnik**: 35,7  **Sód**: 1461 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 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.** 2474  **B:** 93,4  **Tłuszcz:** 66,8  **Kw.tł.nasycone:** 31,5  **Węglowodany:** 397,9  **Błonnik:** 26,9  **Sód:** 1344 |
| **9-04- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Krupnik 400ml, kotlet schabowy 110g,  ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt., herbata  z sokiem 250ml.  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kakao 250ml | **Kcal.** 2762  **B**: 78,3  **Tłuszcz**: 120,9  **Kw.tł.nasycone**: 40,4  **Węglowodany**: 351,5  **Błonnik**: 26,1  **Sód**: 2411 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Krupnik 400ml, pieczeń schab.110g, ziemn.  300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata  z sokiem 250ml.  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2405  **B**: 74,5  **Tłuszcz**: 93,9  **Kw.tł.nasycone**: 37,1  **Węglowodany**: 337,8  **Błonnik**: 24,5  **Sód**: 1878 |
| **10-04-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, ser biały  60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Barszcz czerwony z ziemn.400ml, zrazik  70g, sos pieczark., kasza perłowa 70g, sur. z  kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2357  **B**: 85,3  **Tłuszcz**: 75,1  **Kw.tł.nasycone**: 33,8  **Węglowodany**: 367,3  **Błonnik**: 35,5  **Sód**: 2344 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na mleku 400ml, ser  biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  sokiem 250ml  **Ob**. barszcz czerwony z ziemn.400ml, zrazik  70g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2405  **B**: 83,8  **Tłuszcz**: 77,9  **Kw.tł.nasycone**: 34,7  **Węglowodany**: 377,5  **Błonnik**: 38,5  **Sód**: 2261 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 8-04 2024r. do dnia 14-04-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **11-04- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob.** Zupa królewska 400ml, wątroba dusz.150g,  Ziemn.300g, sałatka z ogórka i papryki 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka konserwowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2223  **B**: 103,3  **Tłuszcz**: 76,9  **Kw.tł.nasycone**: 38,7  **Węglowodany**: 302,4  **Błonnik**: 25,6  **Sód**: 3082 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Serek naturalny 1szt, Graham 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, udko dusz. drob.1szt,  ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka drob.50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2393  **B:** 114,8  **Tłuszcz:** 95  **Kw.tł.nasycone:** 42,8  **Węglowodany:** 293,2  **Błonnik:** 25,1  **Sód:** 1966 |
| **12-04- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, ryba  smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g,  jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** Ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham 100g,m  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2500  **B**: 93,7  **Tłuszcz**: 92  **Kw.tł.nasycone**: 30,4  **Węglowodany**: 351,6  **Błonnik**: 30  **Sód**: 1949 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2081  **B**: 89,8  **Tłuszcz**: 55,4  **Kw.tł.nasycone**: 27,4  **Węglowodany**: 335  **Błonnik**: 32,8  **Sód**: 1468 |
| **13-04-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2017  **B**: 90,3  **Tłuszcz**: 53,4  **Kw.tł.nasycone**: 27,1  **Węglowodany**: 316,5  **Błonnik**: 26  **Sód**: 2008 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, filet dusz.drob.110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g  kompot 250ml.  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2017  **B**: 90,3  **Tłuszcz**: 53,4  **Kw.tł.nasycone**: 27,1  **Węglowodany**: 316,5  **Błonnik**: 26  **Sód**: 2008 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 8-04 2024r. do dnia 14-04-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **14-04- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2440  **B:** 104,6  **Tłuszcz:** 94,5  **Kw.tł.nasycone:** 38,6  **Węglowodany:** 313,9  **Błonnik:** 22,9  **Sód:** 2348 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml.  **Kol.** Szynka galicyjska 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2440  **B:** 104,6  **Tłuszcz:** 94,5  **Kw.tł.nasycone:** 38,6  **Węglowodany:** 313,9  **Błonnik:** 22,9  **Sód:** 2348 |
|  | | | | |