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 zsosem 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, Graham100g, 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., herbataz 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, herbataz sokiem 250ml.**Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło1szt, 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 biały60g, 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, masło1szt, 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,mmasło 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 180gkompot 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 |
|  |