Jadłospisy tygodniowe od dnia 15-04- 2024r. do dnia 21-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **15-04- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z sera i ryby konserwowej 80g,  Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa grochowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2415  **B**: 103,9  **Tłuszcz**: 75,5  **Kw.tł.nasycone**: 31,8  **Węglowodany**: 366,3  **Błonnik**:39,7  **Sód**: 2201 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g,  kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko  1szt, herbata 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2132  **B:** 88.7  **Tłuszcz:** 66,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,1  **Węglowodany:** 325,6  **Błonnik:** 34,4  **Sód:** 1795 |
| **16-04- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej  180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2416  **B**: 80  **Tłuszcz**: 85,4  **Kw.tł.nasycone**: 36,7  **Węglowodany**: 359,5  **Błonnik**: 30,4  **Sód**: 1676 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., ziemn.300g, sał. z buraczków 200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2352  **B**: 76,8  **Tłuszcz**: 75,3  **Kw.tł.nasycone**: 33,1  **Węglowodany**: 370,1  **Błonnik**: 30,7  **Sód**: 1953 |
| **17-04-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Galaretka drobiowa 150g, Graham 100g, masło  1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. Zupa pieczarkowa z makar.400ml, fasolka  po bretońsku 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** kiełbasa szynkowa50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2477  **B**: 114,8  **Tłuszcz**: 86,5  **Kw.tł.nasycone**: 33,3  **Węglowodany**: 350,2  **Błonnik**: 42,8  **Sód**: 1823 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Galaretka drobiowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2477  **B**: 114,8  **Tłuszcz**: 86,5  **Kw.tł.nasycone**: 33,3  **Węglowodany**: 350,2  **Błonnik**: 42,8  **Sód**: 1823 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 15-04 2024r. do dnia 21-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **18-04- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, kotlet schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2683  **B**: 77,2  **Tłuszcz**: 98  **Kw.tł.nasycone**: 38  **Węglowodany**: 340  **Błonnik**: 37,3  **Sód**: 2628 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob**. Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2201  **B:** 71,9  **Tłuszcz:** 87,3  **Kw.tł.nasycone:** 35,5  **Węglowodany:** 314,6  **Błonnik:** 34,6  **Sód:** 2209 |
| **19-04- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, pierogi  leniwe 12szt, z masłem, banan 1szt, kompot  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2506  **B**: 119,6  **Tłuszcz**: 65,2  **Kw.tł.nasycone**: 34,9  **Węglowodany**: 382  **Błonnik**: 26,3  **Sód**: 1573 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, pierogi  leniwe 12szt, z masłem, banan 1szt, kompot  **Kol.** ryba pogrecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2504  **B**: 119,4  **Tłuszcz**: 65,2  **Kw.tł.nasycone**: 34,9  **Węglowodany**: 381,6  **Błonnik**: 26,3  **Sód**: 1573 |
| **20-04-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt.,  kawa 250ml  **Ob**. Krupnik 400ml, gulasz mięsny 110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2267  **B**: 84,6  **Tłuszcz**: 79,8  **Kw.tł.nasycone**: 35  **Węglowodany**: 330,8  **Błonnik**: 30,4  **Sód**: 2558 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Krupnik 400ml, gulasz mięsny 110g,  ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g,  kompot 250ml  **Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 1990  **B**: 77,5  **Tłuszcz**: 54  **Kw.tł.nasycone**: 25,8  **Węglowodany**: 324  **Błonnik**: 28,6  **Sód**: 1848 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 15-04- 2024r. do dnia 21-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **21-04- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, kompot 250ml.  **Kol.** szynka galicyjs.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2307  **B:** 84,1  **Tłuszcz:** 83,2  **Kw.tł.nasycone:** 35,1  **Węglowodany:** 327,7  **Błonnik: 24,3**  **Sód:** 2296 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, kompot 250ml.  **Kol.** szynka galicyjska50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2277**  **B: 84,6**  **Tłuszcz: 78,1**  **Kw.tł.nasycone: 34,6**  **Węglowodany: 336,3**  **Błonnik: 29,9**  **Sód: 2212** |
|  | | | | |