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, jabłko1szt, 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 pekińskiej180g, 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, masło1szt., 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, Graham100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, pierogileniwe 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** |
|  |