Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-04 2024r. do dnia 28-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **22-04- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** Zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml **Kol.**, kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2147**B**: 85,8**Tłuszcz**: 63,1**Kw.tł.nasycone**: 29,5 **Węglowodany**: 330,9**Błonnik**: 24,6**Sód**: 1760 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosemmięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2157**B:** 89,4**Tłuszcz:** 62,3**Kw.tł.nasycone:** 29,5**Węglowodany:** 330,4**Błonnik:** 23,5**Sód:** 1709 |
|  **23-04- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa królewska 400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt., herbata 250ml.**Kol.**, pasztet drob.1/2szt, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2648**B**: 87**Tłuszcz**: 105,7**Kw.tł.nasycone**: 32,6**Węglowodany**: 368,4**Błonnik**:32,8**Sód**: 1979 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., jogurt owocowy 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** Zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** pasztet drob.1/2szt, Graham 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2290**B**: 81,3**Tłuszcz**: 74,4**Kw.tł.nasycone**: 31,4**Węglowodany**: 351,4**Błonnik**: 29,9**Sód**: 1814 |
|  **24-04-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, Ser biały z rzodkiewką i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml,wątroba dusz.150g, ziemn.300g, mizeria 180g, banan 1szt, herbata 250ml **Kol.** szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2318**B**: 103,2**Tłuszcz**: 73,3 **Kw.tł.nasycone**: 33,7**Węglowodany**: 333**Błonnik**: 24,2**Sód**: 1815 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, udkodusz. drob.1szt, ziemn.300g, sał. z buraczków200g, banan 1szt, herbata 250mlKol.: szynka galicyjska 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2523**B**: 112,3**Tłuszcz**: 91,7 **Kw.tł.nasycone**: 37,6**Węglowodany**: 337,3**Błonnik**: 27,1**Sód**: 1980 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-04 2024r. do dnia 28-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **25-04- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, kompot 250ml.**Kol.**: flaczki drob.300ml, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2319**B:** 65,8**Tłuszcz:** 54,6**Kw.tł.nasycone:** 25,9**Węglowodany:** 415,4**Błonnik: 28,5****Sód:** 1209 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.**: Makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, kompot 250ml.**Kol**. flaczki drob.300ml, Graham 100g,masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2316**B:** 65,7**Tłuszcz:** 54,6**Kw.tł.nasycone:** 25,9**Węglowodany:** 414,7**Błonnik**: 28,3**Sód:** 1208 |
|  **26-04- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, kompot 250ml**Kol.** sałatka ryżowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2540**B:** 84,8**Tłuszcz:** 95,3**Kw.tł.nasycone:** 28,7**Węglowodany:** 363**Błonnik:** 29,4**Sód:** 2150 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g,ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, kompot **Kol.** sałatka ryżowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2065**B:** 81,2**Tłuszcz:** 52,4**Kw.tł.nasycone:** 26,2**Węglowodany:** 347**Błonnik:** 33,4**Sód:** 1424 |
|  **27-04-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g,pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Zupa koperkowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**.****Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 1999**B:** 77,1**Tłuszcz:** 56**Kw.tł.nasycone:** 25,2**Węglowodany:** 321,1**Błonnik:** 27,7**Sód:** 1982 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. Zupa koperkowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml.**Kol.** pasztet pieczony drob.70g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 1999**B:** 77,1**Tłuszcz:** 56 **Kw.tł.nasycone:** 25,2**Węglowodany:** 321,1**Błonnik:** 27,7**Sód:** 1982 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 22-04 2024r. do dnia 28-04-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **28-04- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt.,kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot**Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2394**B: 110****Tłuszcz:** 102,9**Kw.tł.nasycone:** 41,8**Węglowodany:** 281,2**Błonnik:** 25**Sód:** 2611 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** Rosół z makar**.**400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot**Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2311**B:** 103,3**Tłuszcz:** 80,5**Kw.tł.nasycone:** 33,3**Węglowodany:** 314,8**Błonnik:** 23,5**Sód:** 1907 |
|  |
|  |