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 sosem  mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g, masło  1szt, 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, masło  1szt, 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, udko  dusz. drob.1szt, ziemn.300g, sał. z buraczków  200g, banan 1szt, herbata 250ml  Kol.: 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, pieczywo  100g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |