Jadłospisy tygodniowe od dnia 3-02- 2025r. do dnia 9 -02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **3-02- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2304**B**: 78,5**Tłuszcz**: 74**Kw.tł.nasycone**: 31,6**Węglowodany**: 360,3**Błonnik**: 32,2**Sód**: 2638 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2332**B:** 78,2**Tłuszcz:** 77,2**Kw.tł.nasycone:** 32,5**Węglowodany:** 364,1**Błonnik:** 35,7**Sód:** 2354 |
|  **4-02- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml, bigos 350g, ziemn.300g, banan 1szt, herbata z sokiem **Kol.**, ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2521**B**: 88,1**Tłuszcz**: 109,7**Kw.tł.nasycone**: 43,9**Węglowodany**: 321,5**Błonnik**: 27,7**Sód**: 2729 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 25ml**Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.**, ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2391**B**: 101,2**Tłuszcz**: 91,1 **Kw.tł.nasycone**: 37,4**Węglowodany:** 317,3**Błonnik**: 28**Sód**: 2081 |
|  **5-02-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob**. zupa ogórkowa z ryżem 400ml, wątroba dusz.150g, ziemn.300g, sał. z ogórka i papryki 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2377****B**: 93,8**Tłuszcze**: 83,6**Kw.tł.nasycone**: 32,6**Węglowodany**: 336,3**Błonnik**: 26,4**Sód**: 2759 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob**. zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2259**B**: 86,6**Tłuszcz**: 69,3**Kw.tł.nasycone**: 29,9**Węglowodany**: 349,2**Błonnik**: 29,9**Sód**: 1950 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 3-02- 2025r. do dnia 9-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **6-02- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab. 110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, mandarynki 2szt, herbata**Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  | **Kcal.** 2259**B:** 82,5**Tłuszcz:** 90,1**Kw.tł.nasycone:** 38,9**Węglowodany:** 311,1**Błonnik:** 33,8**Sód:** 2091 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab. 110g, kasza perłowa 70g, szpinak got.180g, mandarynki 2szt, herbata 250ml**Kol.** sałatka jarzynowa 150g, Graham100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2045**B:** 80,3**Tłuszcz:** 67,8**Kw.tł.nasycone:** 31,4**Węglowodany:** 307,9**Błonnik:** 32,5**Sód:** 1228 |
|  **7-02- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2448**B:** 89,2**Tłuszcz:** 81,2**Kw.tł.nasycone:** 29,7**Węglowodany:** 366,7**Błonnik:** 30**Sód:** 1899 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** krupnik 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml**Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2119**B:** 84,5**Tłuszcz:** 54,7**Kw.tł.nasycone:** 27,5**Węglowodany:** 344,9**Błonnik:** 26,4**Sód:** 1302 |
|  **8- 02-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2276**B:** 68**Tłuszcz:** 72,4**Kw.tł.nasycone:** 29,1**Węglowodany:** 356,1**Błonnik:** 21**Sód:** 1926 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt,pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2276**B:** 68**Tłuszcz:** 72,4**Kw.tł.nasycone:** 29,1**Węglowodany:** 356,1**Błonnik:** 21**Sód:** 1926 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 3-02- 2025r. do dnia 9- 02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **9- 02- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, papryka 1/4szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2414**B:** 109,8**Tłuszcz:** 100,8 **Kw.tł.nasycone:** 45,3**Węglowodany:** 290,3**Błonnik:** 24,4**Sód:** 2352 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pomidor 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** rosół zmakar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2504**B:** 107,3**Tłuszcz:** 91,6 **Kw.tł.nasycone:** 38,7**Węglowodany:** 335,8**Błonnik:** 25,4**Sód:** 1968 |
|  |
|  |