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, masło  1szt, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |