Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-02- 2025r. do dnia 16-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **10-02- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, zrazik 70g,  sos koperk., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2427  **B**: 78,9  **Tłuszcz**: 95,5  **Kw.tł.nasycone**: 38,1  **Węglowodany**: 343,7  **Błonnik**: 33,1  **Sód**: 2569 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, zrazik 70g,  sos koperk., kasza perłowa 70g, sur. z selera i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2409  **B:** 77,3  **Tłuszcz:** 92  **Kw.tł.nasycone:** 38,4  **Węglowodany:** 354,1  **Błonnik:** 38,9  **Sód:** 2203 |
| **11-02- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, papryka 1/4szt, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, kotlet  schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.180g,  banan 1szt, kompot 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2950  **B**: 105  **Tłuszcz**: 114,3  **Kw.tł.nasycone**: 44,4  **Węglowodany**: 403,9  **Błonnik**: 30,8  **Sód**: 2589 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pomidor 1/2szt,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pieczeń  na dziko 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  banan 1szt, kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2613  **B**: 98,6  **Tłuszcz**: 90,7  **Kw.tł.nasycone**: 43,3  **Węglowodany**: 374,9  **Błonnik**: 27,4  **Sód**: 1869 |
| **12-02-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**. płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. zupa grochowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, sur. z porów  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2443  **B**: 89,8  **Tłuszcze**: 76,9  **Kw.tł.nasycone: 27,7**  **Węglowodany**: 388,7  **Błonnik**: 44,2  **Sód**: 2254 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt,  herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2131  **B**: 67,9  **Tłuszcze**: 65,8  **Kw.tł.nasycone**: 28,4  **Węglowodany**: 348,3  **Błonnik**: 34,5  **Sód**: 1720 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-02- 2025r. do dnia 16-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **13-02- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham  100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml,  kaszanka 1szt, ziemn.300g, buraczki got.  200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2346  **B:** 75  **Tłuszcz:** 98,8  **Kw.tł.nasycone:** 40,1  **Węglowodany:** 317,5  **Błonnik:** 29,7  **Sód:** 3734 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem, Graham 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, udko  dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.  200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol**. krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2389  **B:** 94,3  **Tłuszcz:** 103,2  **Kw.tł.nasycone:** 40,2  **Węglowodany:** 296,4  **Błonnik:** 26,8  **Sód:** 2747 |
| **14-02- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml,  ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z  kapusty kiszonej 180g, mandarynki 2szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2051  **B:** 88,8  **Tłuszcz:** 59,4  **Kw.tł.nasycone:** 27,7  **Węglowodany:** 314,8  **Błonnik: 27,7**  **Sód:** 1960 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, ryba  po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera  i jabłka 150g, mandarynki 2szt, herbata z  sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2029  **B:** 89,3  **Tłuszcz:** 56,1  **Kw.tł.nasycone:** 27,8  **Węglowodany:** 320,5  **Błonnik:** 32,1  **Sód:** 1684 |
| **15-02-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g**,** pieczywo 100g, masło  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.  110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, ogórek konserw.  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2088  **B:** 69,1  **Tłuszcz:** 66,9  **Kw.tł.nasycone:** 27,6  **Węglowodany:** 326,7  **Błonnik:** 27,2  **Sód:** 2384 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g,pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.  110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, sałata lodowa,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2099  **B:** 68,8  **Tłuszcz:** 68,5  **Kw.tł.nasycone:** 28  **Węglowodany:** 326,4  **Błonnik:** 27,3  **Sód:** 2035 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-02- 2025r. do dnia 16-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **16-02- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2258  **B:** 86,6  **Tłuszcz:** 81,1  **Kw.tł.nasycone:** 38,8  **Węglowodany:** 316,5  **Błonnik:** 23,7  **Sód:** 2262 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2307  **B:** 86,2  **Tłuszcz:** 84,8  **Kw.tł.nasycone:** 40  **Węglowodany:** 321  **Błonnik:** 23,7  **Sód:** 1709 |
|  | | | | |
|  | | | | |