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 jabłka180g, 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, Graham100g, 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, rybapo 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 |
|  |
|  |