Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-02- 2025r. do dnia 23-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **17-02- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, jogurt owocowy 1szt, herbata z  sokiem250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z  serem 350g, sur. z marchwi i jabłka 180g, banan  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2640  **B**: 103,2  **Tłuszcz:** 65  **Kw.tł.nasycone**: 33,5  **Węglowodany**: 438,1  **Błonnik**: 32,6  **Sód**: 1585 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, jogurt owocowy 1szt, herbata z  sokiem 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z  serem 350g, 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.** 2635  **B:** 103,7  **Tłuszcz:** 63,8  **Kw.tł.nasycone:** 34,3  **Węglowodany:** 438,9  **Błonnik:** 32,6  **Sód:** 1486 |
| **18-02- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, jogurt owocowy 1szt,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik 70g,  sos pieczark., ziemn.300g, sur. z kapusty pekińsk.  180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.**2215  **B**: 71,4  **Tłuszcz**: 92,5  **Kw.tł.nasycone**: 35,8  **Węglowodany**: 304,2  **Błonnik**: 31,7  **Sód**: 2514 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, jogurt owocowy 1szt,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik 70g,  sos jarzyn., ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2215  **B**: 70,3  **Tłuszcz**: 88,5  **Kw.tł.nasycone**: 35,8  **Węglowodany:** 318,1  **Błonnik**: 35,9  **Sód**: 2374 |
| **19-02-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob**. krupnik 400ml, bitka schabowa 110g, ziemn.  300g, ćwikła 200g, mandarynki 2szt, herbata z  cytryną 250ml  **Kol.** szynka konserw.50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2056  **B**: 88,5  **Tłuszcze**: 69,8  **Kw.tł.nasycone**: 32,5  **Węglowodany**: 292  **Błonnik**: 26,1  **Sód**: 1951 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob**. krupnik 400ml, bitka schabowa 110g, ziemn.  300g, buraczki got.200g, mandarynki 2szt,  herbata z cytryną 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2187  **B**: 94,3  **Tłuszcz**: 79,2  **Kw.tł.nasycone**: 35,7  **Węglowodany**: 297,3  **Błonnik**: 25,3  **Sód**: 1923 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-02- 2025r. do dnia 23-02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **20-02- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa brokułowa z makar.400ml, filet  smażony drob.110g, ziemn.300g, marchew got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** zupa gulaszowa 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2482  **B:** 88,1  **Tłuszcz:** 79,5  **Kw.tł.nasycone:** 26,8  **Węglowodany:** 385,9  **Błonnik:** 35,7  **Sód:** 1443 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet  dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka  got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** zupa gulaszowa 300ml, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2196  **B:** 82,3  **Tłuszcz:** 60,5  **Kw.tł.nasycone:** 25,8  **Węglowodany:** 359,9  **Błonnik:** 33  **Sód:** 1258 |
| **21-02- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczypiorkiem 80g,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  łazanki z kapustą i pieczarkami 350g,  banan 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2291  **B:** 86,5  **Tłuszcz:** 73,6  **Kw.tł.nasycone:** 25,7  **Węglowodany:** 349,8  **Błonnik:** 32,3  **Sód:** 1974 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  ryż z jabłkami 350g, herbata z cytryną  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2094  **B:** 84,4  **Tłuszcz:** 55,6  **Kw.tł.nasycone:** 26,5  **Węglowodany:** 337,4  **Błonnik:** 27  **Sód:** 1505 |
| **22-02-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, ogórek konserw.1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2365  **B:** 74  **Tłuszcz:** 80,5  **Kw.tł.nasycone:** 28,8  **Węglowodany:** 356,8  **Błonnik:** 23,2  **Sód:** 3045 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, sałata lodowa,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2389  **B:** 79  **Tłuszcz:** 82,9  **Kw.tł.nasycone:** 36,7  **Węglowodany:** 350,5  **Błonnik:** 21,2  **Sód:** 1573 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-02- 2025r. do dnia 23- 02-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **23-02- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2177  **B:** 88,5  **Tłuszcz:** 74,1  **Kw.tł.nasycone:** 31  **Węglowodany:** 311,3  **Błonnik:** 24,6  **Sód:** 1423 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2203  **B:** 89,7  **Tłuszcz:** 76,3  **Kw.tł.nasycone:** 32,2  **Węglowodany:** 311,7  **Błonnik:** 24,8  **Sód:** 1336 |
|  | | | | |
|  | | | | |