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, banan1szt, 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, banan1szt, 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 |
|  |
|  |