Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-02- 2025r. do dnia 2 -03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **24-02- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt,herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2182**B**: 81,2**Tłuszcz**: 84,1**Kw.tł.nasycone**: 33,6**Węglowodany**: 302,6**Błonnik**: 29,6**Sód**: 2668 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata z sokiem 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2204**B:** 81,5**Tłuszcz:** 85,5**Kw.tł.nasycone:** 34**Węglowodany:** 309,5**Błonnik:** 34,4**Sód:** 2569 |
|  **25-02- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, zrazik 70g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, mandarynki 2szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.**, ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2437**B**: 85,2**Tłuszcz**: 87,6**Kw.tł.nasycone**: 40**Węglowodany**: 353,6**Błonnik**: 29**Sód**: 2034 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, zrazik 70g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, mandarynka 2szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.**, ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2322**B**: 80,6**Tłuszcz**: 75,3 **Kw.tł.nasycone**: 33,2**Węglowodany:** 356,4**Błonnik**: 29**Sód**: 1441 |
|  **26-02-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g,kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt, ogórek konserw.1szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2296**B**: 77,8**Tłuszcze**: 87,7**Kw.tł.nasycone**: 33,9**Węglowodany**: 324**Błonnik**: 27,3**Sód**: 2393 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, jogurt owocowy 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g, kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt, sałata lodowa, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml  | **Kcal.** 2314**B**: 78,7**Tłuszcz**: 86,3**Kw.tł.nasycone**: 34,5**Węglowodany**: 336,1**Błonnik**: 32,9**Sód**: 2121 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-02- 2025r. do dnia 2-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **27-02- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, galaretka drobiowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z porów 180g, jabłko 1szt,herbata z cytryną 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2176**B:** 103,6**Tłuszcz:** 79**Kw.tł.nasycone:** 31,1**Węglowodany:** 291,2**Błonnik:** 30,7**Sód:** 2078 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** galaretka drobiowa 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** krupnik 400ml, gulasz mięsny 110g,ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2153**B:** 101,3**Tłuszcz:** 75,5 **Kw.tł.nasycone:** 31,2**Węglowodany:** 296,8**Błonnik:** 32,3**Sód:** 2035 |
|  **28-02- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, jogurtowocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa kalafiorowa z makar.400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, mandarynka 2szt, herbata z sokiem**Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2477**B:** 98,5**Tłuszcz:** 84,2**Kw.tł.nasycone:** 31,3**Węglowodany:** 356,1**Błonnik:** 27,9**Sód:** 2031 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ryż na ml.400ml, dżem 1szt, jogurtowocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, mandarynka 2szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2170**B:** 94,4**Tłuszcz:** 61,1**Kw.tł.nasycone:** 30,1**Węglowodany:** 339,6**Błonnik:** 32,3**Sód:** 1763 |
|  **1- 03-2025r. 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 kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2074**B:** 69,3**Tłuszcz:** 72,1**Kw.tł.nasycone:** 28**Węglowodany:** 308,1**Błonnik:** 23,8**Sód:** 2140 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, kompot 250ml**Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2121**B:** 70,2**Tłuszcz:** 73,1**Kw.tł.nasycone:** 28,3**Węglowodany:** 316,5**Błonnik:** 23,6**Sód:** 1990 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-02- 2025r. do dnia 2- 03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **2- 03- 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, ziemniaki 300g, szpinak got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2201**B:** 86,3**Tłuszcz:** 81,4**Kw.tł.nasycone:** 38,8**Węglowodany:** 301,3**Błonnik:** 22,9**Sód:** 2190 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, szpinak got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2250**B:** 85,9**Tłuszcz:** 85**Kw.tł.nasycone:** 40**Węglowodany:** 305,7**Błonnik:** 22,9**Sód:** 1637 |
|  |
|  |