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, jogurt  owocowy 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, jogurt  owocowy 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |