Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-03- 2025r. do dnia 16-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **10-03- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, filet dusz.  drob.110g, ryż 70g, marchewka got.180g, jabłko  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2432  **B**: 86,7  **Tłuszcz:** 73,5  **Kw.tł.nasycone**: 29,7  **Węglowodany**: 391,8  **Błonnik**: 39,4  **Sód**: 1676 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, filet dusz. drob.  110g, ryż 70g, marchewka got.180g, jabłko 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** leczo z parówek 300ml, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2284  **B:** 72  **Tłuszcz:** 75,5  **Kw.tł.nasycone:** 30,5  **Węglowodany:** 357,1  **Błonnik:** 30,9  **Sód:** 1626 |
| **11-03- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml, fasolka po bretońsku 350g, ziemn.300g, banan 1szt, herbata  z cytryną 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2575  **B**: 107  **Tłuszcz**: 89,4  **Kw.tł.nasycone**: 38,6  **Węglowodany**: 370  **Błonnik**: 37,4  **Sód**: 2145 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, bitka schab.  110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, banan 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2224  **B**: 96,6  **Tłuszcz**: 74,5  **Kw.tł.nasycone**: 34,6  **Węglowodany:** 319  **Błonnik**: 29,9  **Sód**: 1975 |
| **12-03-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza gryczana 70g, sur. z kapusty kiszonej  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2302  **B**: 87,4  **Tłuszcze**: 77,4  **Kw.tł.nasycone**: 36,6  **Węglowodany**: 340,8  **Błonnik**: 29,4  **Sód**: 2089 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2259  **B**: 80,5  **Tłuszcz**: 65,3  **Kw.tł.nasycone**: 30,2  **Węglowodany**: 366,5  **Błonnik**: 32,8  **Sód**: 1574 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-03- 2025r. do dnia 16-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **13-03- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml,  sznycel 70g, ziemn.300g, buraczki got.200g  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pieczeń rzymska 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2247  **B:** 67,3  **Tłuszcz:** 91,1  **Kw.tł.nasycone:** 37,7  **Węglowodany:** 315,7  **Błonnik:** 27,8  **Sód:** 2611 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** pomidorowa z ryżem 400ml, zrazik  70g, sos jarzyn., ziemn.300g, buraczki got.  200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2319  **B:** 67,9  **Tłuszcz:** 95,6  **Kw.tł.nasycone:** 39  **Węglowodany:** 325,4  **Błonnik:** 30  **Sód:** 2380 |
| **14-03- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  makaron z jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2230  **B:** 85,9  **Tłuszcz:** 52,6  **Kw.tł.nasycone:** 25,6  **Węglowodany:** 377,6  **Błonnik:** 28,9  **Sód:** 1468 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, jogurt  owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  makaron z jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryna 250ml | **Kcal.** 2233  **B:** 86,2  **Tłuszcz:** 52,7  **Kw.tł.nasycone:** 25,6  **Węglowodany:** 378,6  **Błonnik:** 29,3  **Sód:** 1487 |
| **15-03-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, ogórek świeży  1/2szt, 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.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2069  **B:** 72,2  **Tłuszcz:** 70  **Kw.tł.nasycone:** 28,6  **Węglowodany:** 311,2  **Błonnik:** 26,4  **Sód:** 2240 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet drob.1/2szt, pomidor 1/2szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytr.  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.  110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka  180g, kompot 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2069  **B:** 72,2  **Tłuszcz:** 70  **Kw.tł.nasycone:** 28,6  **Węglowodany:** 311,2  **Błonnik:** 26,4  **Sód:** 2240 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 10-03- 2025r. do dnia 16- 03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **16-03- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło  1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2247  **B:** 84,1  **Tłuszcz:** 84,5  **Kw.tł.nasycone:** 38,6  **Węglowodany:** 309,6  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 2243 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2267  **B:** 83,6  **Tłuszcz:** 85  **Kw.tł.nasycone:** 38,8  **Węglowodany:** 314  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 1684 |
|  | | | | |
|  | | | | |