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, jabłko1szt, 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, herbataz 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 kiszonej180g, 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, pieczywo100g, 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.200gjabłko 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, masło1szt, 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 |
|  |
|  |