Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-03- 2025r. do dnia 23 -03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **17-03- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata z sokiem  **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2482  **B**: 79,7  **Tłuszcz**: 74,3  **Kw.tł.nasycone**: 32,7  **Węglowodany**: 399,6  **Błonnik**: 29,5  **Sód**: 1636 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt., herbata z sokiem  **Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2332  **B:** 75,8  **Tłuszcz:** 64,9  **Kw.tł.nasycone:** 29,9  **Węglowodany:** 383,6  **Błonnik:** 25,8  **Sód:** 1986 |
| **18-03- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa kalafiorowa z makar.400ml, bigos 350g,  ziemn.300g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.**, sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2363  **B**: 82,9  **Tłuszcz**: 94,2  **Kw.tł.nasycone**: 38,9  **Węglowodany**: 327,9  **Błonnik**: 34,2  **Sód**: 2602 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz.  drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g,  banan 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.**, sałatka jarzynowa 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2307  **B**: 97,6  **Tłuszcz**: 82,4  **Kw.tł.nasycone**: 35,1  **Węglowodany:** 324  **Błonnik**: 32,5  **Sód**: 1491 |
| **19-03-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. zupa ogórkowa z ryżem 400ml, filet smażony 0g,  drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, 1szt, herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2456**  **B**: 86,3  **Tłuszcze**: 92,6  **Kw.tł.nasycone**: 32,5  **Węglowodany**: 345,2  **Błonnik**: 28,1  **Sód**: 2267 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g,  ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2277  **B**: 85,2  **Tłuszcz**: 69,5  **Kw.tł.nasycone**: 31,2  **Węglowodany**: 354  **Błonnik**: 29,3  **Sód**: 1915 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-03- 2025r. do dnia 23-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **20-03- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, parówka z ketchupem 2szt, Graham  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g,  sos pieczark., kasza perłowa 70g, sur. z  kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** ser żółty 70g,pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2443  **B:** 81,2  **Tłuszcz:** 104,5  **Kw.tł.nasycone:** 44,7  **Węglowodany:** 324,7  **Błonnik:** 31,7  **Sód:** 2577 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g,  Sos jarzyn., kasza perłowa 70g, sur. z  marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2324  **B:** 75,6  **Tłuszcz:** 90,7  **Kw.tł.nasycone:** 37,9  **Węglowodany:** 332,7  **Błonnik:** 33,7  **Sód:** 2250 |
| **21-03- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smażona  150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z rzodkiewką 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2621  **B:** 92,6  **Tłuszcz:** 80,4  **Kw.tł.nasycone:** 29,5  **Węglowodany:** 409,2  **Błonnik:** 31,5  **Sód:** 2268 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku  150g, ziemn.300g, surówka z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2128  **B:** 85,4  **Tłuszcz:** 55,2  **Kw.tł.nasycone:** 27,7  **Węglowodany:** 353,5  **Błonnik:** 34,9  **Sód:** 1805 |
| **22- 03-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g,pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml,  schab duszony 110g, ziemn.300g, sur. z  kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2136  **B:** 69  **Tłuszcz:** 82,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,8  **Węglowodany:** 301,1  **Błonnik:** 24,8  **Sód:** 2126 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml,  schab dusz.110g, ziemn.300g, surówka z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2117  **B:** 67,7  **Tłuszcz:** 79,1  **Kw.tł.nasycone:** 31,8  **Węglowodany:** 307,4  **Błonnik:** 26,2  **Sód:** 2003 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 17-03- 2025r. do dnia 23- 03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **23- 03- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet  dusz. drob.110g, ziemniaki 300g,  marchewka got.180g, kompot 250ml  **Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2161  **B:** 85,1  **Tłuszcz:** 71,6  **Kw.tł.nasycone:** 35,2  **Węglowodany:** 316,6  **Błonnik:** 25,2  **Sód:** 2291 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemniaki 300g,  marchewka got.180g, kompot 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2077  **B:** 80,8  **Tłuszcz:** 62,5  **Kw.tł.nasycone:** 28,9  **Węglowodany:** 320,1  **Błonnik:** 25,5  **Sód:** 1703 |
|  | | | | |
|  | | | | |