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, jabłko1szt, 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 jabłka180g, 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, filetdusz. 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 |
|  |
|  |