Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-03- 2025r. do dnia 30-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **24-03- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2419**B**: 82**Tłuszcz**: 74,8**Kw.tł.nasycone**: 32,5**Węglowodany**: 382,2**Błonnik**: 30,7**Sód**: 2361 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2436**B:** 83**Tłuszcz:** 73,3**Kw.tł.nasycone:** 33,1**Węglowodany:** 394,3**Błonnik:** 36,3**Sód:** 2088 |
|  **25-03- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml, bitka schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp. i rzodk.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2327**B**: 88,5**Tłuszcz**: 84,7**Kw.tł.nasycone**: 35,2**Węglowodany**: 329,5**Błonnik**: 29,1**Sód**: 1924 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,masło 1szt, herbata z sokiem 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, bitka schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2318**B**: 87,1**Tłuszcz**: 84,5 **Kw.tł.nasycone**: 35,2**Węglowodany**: 328,2**Błonnik**: 28,1**Sód**: 1921 |
|  **26-03-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**. żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob**. krupnik 400ml, fasolka po bretońsku 350g,ziemn.300g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** pieczeń rzymska 70g, Graham 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2813**B**: 91,2**Tłuszcze**: 89,4**Kw.tł.nasycone:** 36,6**Węglowodany**: 454,2**Błonnik**: 47**Sód**: 2282 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną **Ob**. krupnik 400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, herbata 250ml**Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2489**B**: 89,5**Tłuszcze**: 84,2**Kw.tł.nasycone**: 35,7**Węglowodany**: 371,8**Błonnik**: 30,5**Sód**: 2206 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-03- 2025r. do dnia 30-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **27-03- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały z ogórkiem 80g, Graham100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa brokułowa z makar.400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, buraczkigot.200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2465**B:** 102,7**Tłuszcz:** 94,1**Kw.tł.nasycone:** 33,8**Węglowodany:** 328,5**Błonnik:** 28,7**Sód:** 2120 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol**. krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2141**B:** 97**Tłuszcz:** 70,4**Kw.tł.nasycone:** 32,5**Węglowodany:** 303,8**Błonnik:** 26,7**Sód:** 1965 |
|  **28-03- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki z kapustą i pieczarkami 350g, banan1szt, herbata z cytryną 250ml**Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2495**B:** 86,2**Tłuszcz:** 77,9**Kw.tł.nasycone:** 25,7**Węglowodany:** 392,8**Błonnik:** 34,1**Sód:** 1943 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały60g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, banan 1szt, herbata z cytryną **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml  | **Kcal.** 2814**B:** 92,9**Tłuszcz:** 58,8**Kw.tł.nasycone:** 27,2**Węglowodany:** 507,8**Błonnik:** 35,1**Sód:** 1486 |
|  **29-03-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 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.** 1928**B:** 73,2**Tłuszcz:** 53,9**Kw.tł.nasycone:** 14,7**Węglowodany:** 308,6**Błonnik:** 23,9**Sód:** 2295 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, 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.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1887**B:** 72**Tłuszcz:** 46,8**Kw.tł.nasycone:** 12,6**Węglowodany:** 317,6**Błonnik:** 26,7**Sód:** 2240 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 24-03- 2025r. do dnia 30-03-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **30-03- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, ogórek świeży 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń wieprz.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2379**B:** 80,8**Tłuszcz:** 97**Kw.tł.nasycone:** 43**Węglowodany:** 318,8**Błonnik:** 24,7**Sód:** 2204 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pomidor 1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka got.50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2185**B:** 82,2**Tłuszcz:** 72,4**Kw.tł.nasycone:** 31,2**Węglowodany:** 323,9**Błonnik:** 25,7**Sód:** 1592 |
|  |
|  |