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, Graham  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** zupa brokułowa z makar.400ml, filet  smażony drob.110g, ziemn.300g, buraczki  got.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, banan  1szt, 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 biały  60g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |