Jadłospisy tygodniowe od dnia 31-03- 2025r. do dnia 6-04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **31-03- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos pomidor.,  ziemn.300g, sur. z kapusty pekińsk.180g, jabłko  1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2358  **B**: 73,7  **Tłuszcz:** 76,9  **Kw.tł.nasycone**: 33,8  **Węglowodany**: 370,8  **Błonnik**: 30,7  **Sód**: 1979 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos pomidor.,  ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko  1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2383  **B:** 74  **Tłuszcz:** 78,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,2  **Węglowodany:** 378,2  **Błonnik:** 35,7  **Sód:** 1909 |
| **1-04- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pieczarkowa z makar.400ml, bigos 350g, ziemn.300g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** sałatka rybna 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2248  **B**: 89  **Tłuszcz**: 98  **Kw.tł.nasycone**: 35,8  **Węglowodany**: 278,1  **Błonnik**: 27,2  **Sód**: 3607 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, 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.** pasztet drob.1/2szt, Graham 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2258  **B**: 91,1  **Tłuszcz**: 99,8  **Kw.tł.nasycone**: 37,3  **Węglowodany:** 273,5  **Błonnik**: 25,2  **Sód**: |
| **2-04-2025r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g,  kasza gryczana 70g, sur. z kapusty czerwonej  180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g, Graham  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2417  **B**: 98,4  **Tłuszcze**: 76,8  **Kw.tł.nasycone**: 33,9  **Węglowodany**: 361,4  **Błonnik**: 31,1  **Sód**: 1442 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, jogurt owocowy 1szt,  herbata z cytryną 250ml  **Ob**. ziemniaczana 400ml, bitka schab.110g, kasza  perłowa 70g, sur. z seler i jabłka 180g, jabłko  1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2396  **B**: 93,9  **Tłuszcz**: 74,6  **Kw.tł.nasycone**: 34,4  **Węglowodany**: 370,9  **Błonnik**: 36,5  **Sód**: 1441 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 31-03- 2025r. do dnia 6-04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **3-04- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml,  filet smażony drob.110g, ziemn.300g,  buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** szynka got.50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2360  **B:** 80,2  **Tłuszcz:** 103,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,9  **Węglowodany:** 302,2  **Błonnik:** 26,5  **Sód:** 2213 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** pomidorowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2047  **B:** 75,8  **Tłuszcz:** 80,1  **Kw.tł.nasycone:** 33,7  **Węglowodany:** 278,9  **Błonnik:** 24,7  **Sód:** 2050 |
| **4-04- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** kalafiorowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z kapusty  pekińskiej 150g, banan 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2497  **B:** 92,8  **Tłuszcz:** 69,6  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 406,1  **Błonnik:** 35  **Sód:** 1536 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukrydz.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** jarzynowa z makar.400ml, ryba po  grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i  jabłka 180g, banan 1szt, herbata z cytryną  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2095  **B:** 79,7  **Tłuszcz:** 49,7  **Kw.tł.nasycone:** 24,3  **Węglowodany:** 362,4  **Błonnik:** 33,5  **Sód:** 1879 |
| **5-04-2025r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos  koperk., ziemn.300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, ogórek  1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2270  **B:** 68,8  **Tłuszcz:** 80,2  **Kw.tł.nasycone:** 34  **Węglowodany:** 343,5  **Błonnik:** 27,6  **Sód:** 2299 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos  koperk., ziemn.300g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pomidor  1/2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa | **Kcal.** 2293  **B:** 69,4  **Tłuszcz:** 82  **Kw.tł.nasycone:** 34,5  **Węglowodany:** 345,6  **Błonnik:** 28,5  **Sód:** 2304 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 31-03- 2025r. do dnia 6- 04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **6-04- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2227  **B:** 78,9  **Tłuszcz:** 85,1  **Kw.tł.nasycone:** 33,9  **Węglowodany:** 308,1  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 1891 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2161  **B:** 80,8  **Tłuszcz:** 72,9  **Kw.tł.nasycone:** 32,6  **Węglowodany:** 316,9  **Błonnik:** 24  **Sód:** 1684 |
|  | | | | |
|  | | | | |