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, jabłko1szt, 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, masło1szt, 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 czerwonej180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g, Graham100g, 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, kaszaperłowa 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, masło1szt, 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 |
|  |
|  |