Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-04- 2025r. do dnia 20-04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **14-04- 2025r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2896**B**: 95,1**Tłuszcz**: 104**Kw.tł.nasycone**: 40,9**Węglowodany**: 420,1**Błonnik**: 30,1**Sód**: 2384 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, miód 1szt, jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa szpinakowa z ryżem 400ml, zrazik 70g,sos koperk., ziemn.300g, marchewka got.180g, kompot 250ml **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2722**B:** 93,3**Tłuszcz:** 92,7**Kw.tł.nasycone:** 40,8**Węglowodany:** 404,5**Błonnik:** 29**Sód:** 2288 |
|  **15-04- 2025r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa kminkowa z zacierką 400ml, wątrobadusz.110g, ziemn.300g, mizeria 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały ze szczyp. i rzodk.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2086**B**: 100**Tłuszcz**: 67,2**Kw.tł.nasycone**: 32,7**Węglowodany**: 291,7**Błonnik**: 23,9**Sód**: 1723 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2352**B**: 110**Tłuszcz**: 91,1**Kw.tł.nasycone**: 38,3**Węglowodany**: 296,7**Błonnik**: 25,4**Sód**: 1892 |
|  **16-04-2025r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**. parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob**. zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2018**B**: 75,8**Tłuszcze**: 69,2**Kw.tł.nasycone:** 29,7**Węglowodany**: 302,2**Błonnik**: 31,8**Sód**: 2281 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob**. zupa jarzynowa z płatkami 400ml, filet dusz.drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2018**B**: 75,8**Tłuszcze**: 69,2**Kw.tł.nasycone**: 29,7**Węglowodany**: 302,2**Błonnik**: 31,8**Sód**: 2281 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-04- 2025r. do dnia 20-04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **17-04- 2025r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, schab dusz.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g,jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2513**B:** 84,1**Tłuszcz:** 89,4**Kw.tł.nasycone:** 37,1**Węglowodany:** 373,9**Błonnik:** 33,7**Sód:** 1871 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, schab dusz.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol**. szynka got.50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2078**B:** 81,5**Tłuszcz:** 76,6**Kw.tł.nasycone:** 32,4**Węglowodany:** 289,7**Błonnik:** 26,5**Sód:** 1616 |
|  **18-04- 2025r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z serem 350g, kompot 250ml**Kol.** sałatka rybna 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2462**B:** 85**Tłuszcz:** 66,9**Kw.tł.nasycone:** 29,4**Węglowodany:** 401,3**Błonnik:** 25,6**Sód:** 1959 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z sokiem 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z serem 350g, kompot 250ml **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata 250ml  | **Kcal.** 2490**B:** 90,6**Tłuszcz:** 69,4**Kw.tł.nasycone:** 37,4**Węglowodany:** 395,1**Błonnik:** 23,5**Sód:** 1175 |
|  **19-04-2025r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **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, sur. z kapusty kiszonej 180g, kompot 250ml**Kol.** ser biały z ogórkiem i szczyp.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2093**B:** 84,7**Tłuszcz:** 57,9**Kw.tł.nasycone:** 27,5**Węglowodany:** 331,2**Błonnik:** 26,3**Sód:** 2327 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płtki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka 180g, kompot 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2064**B:** 84,7**Tłuszcz:** 54,5**Kw.tł.nasycone:** 27,6**Węglowodany:** 335,1**Błonnik:** 30,1**Sód:** 1994 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 14-04- 2025r. do dnia 20-04-2025r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **20-04- 2025r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** barszcz biały 400ml, jajko 1szt, szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń wieprz.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, pomarańcza 1szt, kompot 250ml**Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2370**B:** 78**Tłuszcz:** 93,8**Kw.tł.nasycone:** 38,1**Węglowodany:** 327,8**Błonnik:** 26,5**Sód:** 2258 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** barszcz biały 400ml, ser biały 60g, szynka z liściem 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza 1szt, kompot 250ml**Kol.** polędwica sopocka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2230**B:** 87**Tłuszcz:** 72**Kw.tł.nasycone:** 32,3**Węglowodany:** 332,8**Błonnik:** 27,7**Sód:** 2052 |
|  |
|  |