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, wątroba  dusz.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, jabłko  1szt, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |