Jadłospisy tygodniowe z 1 tygodnia tj. od dnia 01-01 2024r. do dnia 07-01-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **01-01- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Rosół z makaronem 400ml, udko dusz. dr.  1szt., ziemn.300g, marchewka got.180g,  kompot 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drobiowy 70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2384  **B**: 114,1  **Tłuszcz**:97,5  **Kw.tł.nasycone**: 40,5  **Węglowodany**: 284,8  **Błonnik**: 23,7  **Sód**: 2350 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  Masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Rosół z makaronem 400ml, udko dusz. dr.  1szt., ziemn.300g, marchewka got. 180g,  kompot 250ml.  **Kol.** Pasztet pieczony drobiowy 70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2384  **B:** 114,1  **Tłuszcz:**97,5  **Kw.tł.nasycone:** 40,5  **Węglowodany:** 284,8  **Błonnik:** 23,7  **Sód:** 2350 |
| **02-01- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, bigos 350g, ziemn.  300g, jabłko 1szt., herbata 250ml.  **Kol.** Ser biały ze szczypiorkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2327  **B**: 76,4  **Tłuszcz**: 84,1  **Kw.tł.nasycone**: 37,53  **Węglowodany**: 341  **Błonnik**: 27,3  **Sód**: 2020 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Makaron na mleku 400ml, dżem 1szt.  pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, zrazik 70g, sos  jarzynowy, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2334  **B**: 75,2  **Tłuszcz**: 75,3  **Kw.tł.nasycone**: 33,4  **Węglowodany**: 370,2  **Błonnik**: 34,5  **Sód**: 1460 |
| **03-01-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt., herbata z cytryną 250ml  **Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, bitka  schab.110g, ziemn.300g, ćwikła 200g, jabłko  1szt, herbata 250ml  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2404  **B**: 85  **Tłuszcz**: 71,8  **Kw.tł.nasycone**: 31,9  **Węglowodany**: 386  **Błonnik**: 35  **Sód**: 1698 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob**. Zupa pomidorowa z makar.400ml, bitka  schab.110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g  jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Kiełbasa szynkowa 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2252  **B**: 81,9  **Tłuszcz**: 66,4  **Kw.tł.nasycone**: 29,4  **Węglowodany**: 358  **Błonnik**: 29,4  **Sód**: 2086 |

Jadłospisy tygodniowe z 1 tygodnia tj. od dnia 01-01 2024r. do dnia 07-01-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **04-01- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  Masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2274  B: 84,9  Tłuszcz: 90,1  Kw.tł.nasycone: 36  Węglowodany: 308,4  Błonnik: 29,2  Sód: 2423 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Parówka z ketchupem 2szt, Graham 100g,  Masło 1szt., herbata z sokiem 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z marchwi i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.  **Kol**. Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2284  **B:** 83,9  **Tłuszcz:** 89,7  **Kw.tł.nasycone:** 35,9  **Węglowodany:** 314,7  **Błonnik**: 31,7  **Sód:** 2229 |
| **05-01- 2024r. PIĄTERK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt,  Jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki  z kapustą i pieczarkami 350g, herbata 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2262  **B:** 78,1  **Tłuszcz:** 66,8  **Kw.tł.nasycone:** 24,4  **Węglowodany:** 364,9  **Błonnik:** 31,6  **Sód:** 1988 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki owsiane na mleku 400ml, dżem 1szt.  Jogurt owocowy 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt.,  herbata z cytryną 250ml  **Ob.** Barszcz czerwony z ziemn.400ml, makaron z jabłkami 350g, herbata 250ml.  **Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata 250ml | **Kcal.** 2321  **B:** 75,9  **Tłuszcz:** 55  **Kw.tł.nasycone:** 25,3  **Węglowodany:** 406,2  **Błonnik:** 30  **Sód:** 1478 |
| **06-01-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprzowa  110g, ziemn.300g, ćwikła 200g, kompot 250ml**.**  **Kol.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal. 2419**  **B: 87,4**  **Tłuszcz: 97,3**  **Kw.tł.nasycone: 45,9**  **Węglowodany: 319,7**  **Błonnik: 22,9**  **Sód: 2378** |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Szynka galicyjska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob**. Zupa ryżowa 400ml, pieczeń schab.110g,  Ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot  **Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2250**  **B: 87,4**  **Tłuszcz:**  75,5  **Kw.tł.nasycone: 33,5**  **Węglowodany: 325,2**  **Błonnik: 22,8**  **Sód: 1932** |

Jadłospisy tygodniowe z 1 tygodnia tj. od dnia 01-01 2024r. do dnia 07-01-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **07-01- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.  Drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,  kompot 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2194  **B:** 83,1  **Tłuszcz:** 61,2  **Kw.tł.nasycone: 28,5**  **Węglowodany:** 324,6  **Błonnik:** 24,9  **Sód:** 2113 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g,  kompot 250ml.  **Kol.** kiełbasa szynkowa 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2194**  **B: 83,1**  **Tłuszcz: 61,2**  **Kw.tł.nasycone: 28,5**  **Węglowodany: 324,6**  **Błonnik: 24,9**  **Sód: 2113** |
|  | | | | |
|  | | | | |
|  |  | | | |
|