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, pieczywo100g, 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, pieczywo100g, 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, pieczywo100g, 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, sosjarzynowy, 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 200gjabłko 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 mięsny110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml.**Kol.** Pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | Kcal. 2274B: 84,9Tłuszcz: 90,1Kw.tł.nasycone: 36Węglowodany: 308,4Błonnik: 29,2Sód: 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, pieczywo100g, 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, łazankiz kapustą i pieczarkami 350g, herbata 250ml.**Kol.** Ryba po grecku 150g, pieczywo100g, 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** |
|  |
|  |
|  |  |
|