Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-11- 2024r. do dnia 1-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **25-11- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidorowy, kasza perłowa 70g, surówka z  kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2453  **B**: 76,6  **Tłuszcz**: 80,2  **Kw.tł.nasycone**: 34,8  **Węglowodany**: 383,8  **Błonnik**: 30,5  **Sód**: 1621 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, miód 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sos  pomidor., kasza perłowa 70g, surówka z selera i  jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata 250ml  **Kol.** ser biały 80g, pieczywo 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2478  **B:** 77,9  **Tłuszcz:** 80,8  **Kw.tł.nasycone:** 34,8  **Węglowodany:** 392,6  **Błonnik:** 36  **Sód:** 1444 |
| **26-11- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, kotlet  schab.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.**, pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2572  **B**: 89,5  **Tłuszcz**: 06,3  **Kw.tł.nasycone**: 37,2  **Węglowodany**: 341,4  **Błonnik**: 29  **Sód**: 2234 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 25ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml, bitka  schabowa 110g, ziemn.300g, buraczki got.200g,  jabłko 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Kol.**, pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2258  **B**: 85,1  **Tłuszcz**: 82,7  **Kw.tł.nasycone**: 35,9  **Węglowodany:** 318,1  **Błonnik**: 27,1  **Sód**: 2071 |
| **27-11-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob**. zupa kminkowa z zacierką 400ml, udko dusz.  ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i jajka 100g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2305  **B**: 105,9  **Tłuszcze**: 85  **Kw.tł.nasycone**: 35,8  **Węglowodany**: 305,6  **Błonnik**: 28,3  **Sód**: 1588 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, miód 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, udko dusz.  drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2473  **B**: 104,9  **Tłuszcz**: 84,1  **Kw.tł.nasycone**: 36  **Węglowodany**: 351,2  **Błonnik**: 29,4  **Sód**: 1854 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-11- 2024r. do dnia 1-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **28-11- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, bułka  maślana 1szt, masło 1szt, kakao 250ml  **Ob.** zupa grochowa z ziemn.400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, surówka z kiszonej kapusty 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2590  **B:** 96,5  **Tłuszcz:** 80,7  **Kw.tł.nasycone:** 34,2  **Węglowodany:** 402,2  **Błonnik:** 36,2  **Sód:** 2349 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, bułka  maślana 1szt, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz  mięsny 110g, kasza perłowa 70g, surówka z  selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2422  **B:** 83,2  **Tłuszcz:** 78,4  **Kw.tł.nasycone:** 34,7  **Węglowodany:** 375,7  **Błonnik:** 32,4  **Sód:** 2058 |
| **29-11- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g,  masło 1 szt., kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż z jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2379  **B:** 81,6  **Tłuszcz:** 57,9  **Kw.tł.nasycone:** 28,2  **Węglowodany:** 406,9  **Błonnik:** 28,3  **Sód:** 1498 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, ryż  z jabłkami 350g, kompot 250ml  **Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2359  **B:** 81  **Tłuszcz:** 56  **Kw.tł.nasycone:** 27,1  **Węglowodany:** 406,3  **Błonnik:** 28,1  **Sód:** 1494 |
| **30- 11-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka ogonówka50g**,** pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.  110g, ziemn.300g, surówka z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2170  **B:** 82,3  **Tłuszcz:** 67  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 332,6  **Błonnik:** 26,5  **Sód:** 2119 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka ogonówka 50g,pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.  110g, ziemn.300g, surówka z marchwi i  jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2170  **B:** 82,3  **Tłuszcz:** 67  **Kw.tł.nasycone:** 30,7  **Węglowodany:** 332,6  **Błonnik:** 26,5  **Sód:** 2119 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 25-11- 2024r. do dnia 1- 12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **1-12- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserwowej 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, sał.  z buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2292  **B:** 88,1  **Tłuszcz:** 79  **Kw.tł.nasycone:** 34,9  **Węglowodany:** 328  **Błonnik:** 23,6  **Sód:** 1876 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupapomidorowa zmakar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemniaki 300g, sał. z z buraczków 200g, kompot 250ml  **Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2436  **B:** 94,1  **Tłuszcz:** 90,9  **Kw.tł.nasycone:** 42,1  **Węglowodany:** 332,4  **Błonnik:** 24,1  **Sód:** 1815 |
|  | | | | |
|  | | | | |