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, pieczywo100g, 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, pieczywo100g, 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, pieczywo100g, 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 |
|  |
|  |