Jadłospisy tygodniowe od dnia 2-12- 2024r. do dnia 8-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **2-12- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na mleku 400ml, ser  biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata  z cytryną 250ml  **Ob.** zupa grochowa z ziemniakami 400ml,  makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło  1szt, kakao 250ml | **Kcal.** 2621  **B**: 96,3  **Tłuszcz:** 65  **Kw.tł.nasycone**: 30,5  **Węglowodany**: 441,1  **Błonnik**: 32,9  **Sód**: 1608 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydz. na ml.400ml, ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** dżem 2szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt,  kawa 250ml | **Kcal.** 2474  **B:** 82  **Tłuszcz:** 67,3  **Kw.tł.nasycone:** 31,3  **Węglowodany:** 405  **Błonnik:** 23,9  **Sód:** 1594 |
| **3-12- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, sznycel 70g, ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2620  **B**: 70,7  **Tłuszcz**: 118,1  **Kw.tł.nasycone**: 40,1  **Węglowodany**: 348,9  **Błonnik**: 31,3  **Sód**: 2544 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka 2szt,z ketchupem, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z cytryną 250ml  **Ob.** krupnik 400ml, zrazik 70g, sos jarzyn.,  ziemn.300g, marchewka got.180g, banan 1szt,  herbata 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2358  **B**: 68,7  **Tłuszcz**: 95,9  **Kw.tł.nasycone**: 39,3  **Węglowodany:** 333  **Błonnik**: 30,1  **Sód**: 2448 |
| **4-12-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml,ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, bigos 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2447  **B**: 85  **Tłuszcze**: 104,1  **Kw.tł.nasycone**: 39,6  **Węglowodany**: 319,8  **Błonnik**: 28,5  **Sód**: 2518 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem  **Ob**. zupa jarzynowa z makar.400ml, filet dusz.  drob.110g, ziemn.300g, sur. z selera, marchwi i  jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2168  **B**: 94,4  **Tłuszcz**: 65  **Kw.tł.nasycone**: 30,2  **Węglowodany**: 331,2  **Błonnik**: 33,1  **Sód**: 1785 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 2-12- 2024r. do dnia 8-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **5-12- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pieczeń rzymska 70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa kalafiorowa z ziemn.400ml, bitka  schab.110g, kasza perłowa 70g, sał. z  buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** sałatka z tuńczyka 150g, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2356  **B:** 91,3  **Tłuszcz:** 86,8  **Kw.tł.nasycone:** 32  **Węglowodany:** 332,5  **Błonnik:** 32,6  **Sód:** 2418 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, bitka schab.  110g, kasza perłowa 70g, sał. z buraczków  200g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, Graham 100g,  masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2438  **B:** 89,1  **Tłuszcz:** 98,6  **Kw.tł.nasycone:** 40,8  **Węglowodany:** 326,6  **Błonnik:** 30  **Sód:** 1691 |
| **6-12- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smażona  150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, banan  1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały ze szczyp.80g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2383  **B:** 87,4  **Tłuszcz:** 78,8  **Kw.tł.nasycone:** 29,4  **Węglowodany:** 353,6  **Błonnik:** 25,6  **Sód:** 1754 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 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, banan 1szt, herbata 250ml  **Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2209  **B:** 87,9  **Tłuszcz:** 54,8  **Kw.tł.nasycone:** 27,8  **Węglowodany:** 369,5  **Błonnik: 32,7**  **Sód:** 1645 |
| **7-12-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z  marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2269  **B:** 85,5  **Tłuszcz:** 74,4  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 339,4  **Błonnik:** 27,8  **Sód:** 2411 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml,  gulasz mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z  marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2269  **B:** 85,5  **Tłuszcz:** 74,4  **Kw.tł.nasycone:** 33,3  **Węglowodany:** 339,4  **Błonnik:** 27,8  **Sód:** 2411 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 2-12- 2024r. do dnia 8- 12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **8-12- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemniaki 300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2565  **B:** 111,7  **Tłuszcz:** 100,6  **Kw.tł.nasycone:** 45,2  **Węglowodany:** 324,3  **Błonnik:** 22,8  **Sód:** 2338 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.  1szt, ziemniaki 300g, buraczki got.200g,  kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2488  **B:** 104  **Tłuszcz:** 99  **Kw.tł.nasycone:** 43,2  **Węglowodany:** 316,5  **Błonnik:** 22,8  **Sód:** 1868 |
|  | | | | |
|  | | | | |