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 |
|  |
|  |