Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-12- 2024r. do dnia 15-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **9-12- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g,masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ogórkowa z ryżem 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2104**B**: 81,9**Tłuszcz**: 75,8 **Kw.tł.nasycone**: 31,3**Węglowodany**: 298,6**Błonnik**: 27,6**Sód**: 2359 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka z ketchupem 2szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2101**B:** 81,7**Tłuszcz:** 74,6**Kw.tł.nasycone:** 31,5**Węglowodany:** 302,1**Błonnik:** 28,8**Sód:** 1924 |
|  **10-12- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** żurek 400ml, jajko 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa brokułowa z ziemn.400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2737**B**: 89,2**Tłuszcz**: 79,3**Kw.tł.nasycone**: 34,1**Węglowodany**: 445,8**Błonnik**: 33**Sód**: 1850 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki kukurydziane na ml.400ml, miód 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, banan 1szt, herbata 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2410**B**: 83,8**Tłuszcz**: 71,6**Kw.tł.nasycone**: 32,1**Węglowodany**: 380**Błonnik**: 25,6**Sód**: 2237 |
|  **11-12-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**. ser żółty 70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob**. zupa szpinakowa z ryżem 400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, ćwikła 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2215**B**: 96,1**Tłuszcze**: 83,3**Kw.tł.nasycone:** 40,7**Węglowodany**: 295,5**Błonnik**: 27,4**Sód**: 2323 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały 80g, Graham 100g, masło 1szt., kawa 250ml**Ob**. zupa szpinakowa z ryżem 400ml, pieczeń nadziko 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2113**B**: 91**Tłuszcze**: 71,2**Kw.tł.nasycone**: 33,4**Węglowodany**: 301,7**Błonnik**: 27,3**Sód**: 1730 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-12- 2024r. do dnia 15-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **12-12- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytr**Ob.** grochowa z ziemn.400ml, zrazik 70g,sos pomidor., kasza perłowa 70g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2608**B:** 88,9**Tłuszcz:** 87,2**Kw.tł.nasycone:** 35,4**Węglowodany:** 405,3**Błonnik:** 41,4**Sód:** 1923 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytr.**Ob.** ziemniaczana 400ml, zrazik 70g, sospomidor., kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem **Kol**. pasztet pieczony drob.70g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2494**B:** 75,5**Tłuszcz:** 89,2**Kw.tł.nasycone:** 36,1**Węglowodany:** 382,5**Błonnik:** 37,8**Sód:** 1851 |
|  **13-12- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, Graham100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml, łazanki z kapustą i pieczarkami 350g, banan 1szt, kompot 250ml**Kol.** ryba po grecku 150g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2316**B:** 86,1**Tłuszcz:** 75,9**Kw.tł.nasycone:** 26,4**Węglowodany:** 350,9**Błonnik:** 31,8**Sód:** 1977 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, Graham 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 sokiem 250ml  | **Kcal.** 2314**B:** 84,8**Tłuszcz:** 57,4**Kw.tł.nasycone:** 27,7**Węglowodany:** 390,3**Błonnik:** 29,7**Sód:** 1557 |
|  **14-12-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, filet dusz.drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2210**B:** 91,9**Tłuszcz:** 67**Kw.tł.nasycone:** 31,5**Węglowodany:** 334,6**Błonnik:** 28,1**Sód:** 2133 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** krupnik 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, sur. z marchwi i jabłka 180g, kompot 250ml**Kol.** pasta z sera i wędliny 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2210**B:** 91,9**Tłuszcz:** 67**Kw.tł.nasycone:** 31,5**Węglowodany:** 334,6**Błonnik:** 28,1**Sód:** 2133 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 9-12- 2024r. do dnia 15-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **15-12- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schabowa 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty pekińskiej 180g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2276**B:** 83,4**Tłuszcz:** 83,4**Kw.tł.nasycone:** 35,1**Węglowodany:** 320,2**Błonnik:** 24,7**Sód:** 2297 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń schabowa 110g, ziemn.300g, sał. z buraczków 200g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2344**B:** 85,1**Tłuszcz:** 84,4 **Kw.tł.nasycone:** 35,4**Węglowodany:** 333,1**Błonnik:** 24,4**Sód:** 2147 |
|  |
|  |