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 pekińskiej  180g, 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 na  dziko 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, sos  pomidor., 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, Graham  100g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |