Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-12- 2024r. do dnia 22 -12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **16-12- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, serek topiony 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, surówka z kapusty kiszonej 180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem**Kol.** jajko w majonezie 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2276**B**: 74,8**Tłuszcz**: 78,8 **Kw.tł.nasycone**: 32,2**Węglowodany**: 345,1**Błonnik**: 30,6**Sód**: 1955 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, ser biały 60g, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny 110g, kasza perłowa 70g, surówka z selera i jabłka 180g, jabłko 1szt., herbata z sokiem **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2284**B:** 86,1**Tłuszcz: 71,6****Kw.tł.nasycone: 32,7****Węglowodany:** 356**Błonnik: 35,4****Sód:** 1824 |
|  **17-12- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml **Ob.** zupa grysikowa 400ml, bigos 350g, ziemn.300g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.**, pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2274**B**: 82**Tłuszcz**: 102,9**Kw.tł.nasycone**: 41,2**Węglowodany**: 280,5**Błonnik**: 26,8**Sód**: 3013 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** parówka 2szt, z ketchupem, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa grysikowa 400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml **Kol.**, pasta z sera i wędliny 80g, Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2348**B**: 100,8**Tłuszcz**: 102,3**Kw.tł.nasycone**: 40,4**Węglowodany: 282,5****Błonnik**: 27,4**Sód**: 2222 |
|  **18-12-2024r. ŚRODA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kakao 250ml **Ob**. zupa ogórkowa z ryżem 400ml, filet smażony drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko1szt, herbata 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2595****B**: 87,2**Tłuszcze**: 94,5**Kw.tł.nasycone**: 33,6**Węglowodany**: 370,7**Błonnik**: 24,2**Sód**: 2079 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** dżem 2szt, jogurt owocowy 1szt, bułka maślana 1szt, masło 1szt, kawa 250ml **Ob**. zupa ryżowa 400ml, filet dusz. drob.110g, ziemn.300g, buraczki got.200g, jabłko 1szt, herbata 250ml**Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2363**B**: 84,5**Tłuszcz**: 70,7 **Kw.tł.nasycone**: 31,9**Węglowodany**: 367,7**Błonnik**: 23,8**Sód**: 1714 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-12- 2024r. do dnia 22-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **19-12- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn**, ser biały ze szczypiorkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, wątroba dusz.150g, ziemn.300g, sałatka z ogórka i papryki 180g, banan 1szt, herbataz sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal. 2286****B: 106,6****Tłuszcz:** 74,3**Kw.tł.nasycone:** 33,4**Węglowodany: 318,7****Błonnik: 23,8****Sód:** 2770 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, surówka z marchwi i jabłka 180g, banan 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2259****B: 96,2****Tłuszcz: 76,1****Kw.tł.nasycone: 35,1****Węglowodany: 321,9****Błonnik: 27,5****Sód:** 1975 |
|  **20-12- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1 szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba smażona 150g, ziemn.300g, kapusta got.180g, jabłko1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2339****B:** 88,5**Tłuszcz:** 81,1**Kw.tł.nasycone: 29,6****Węglowodany:** 343,7**Błonnik:** 32,8**Sód:** 1445 |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną 250ml**Ob.** zupa ryżowa 400ml, ryba po grecku 150g, ziemn.300g, surówka z selera i jabłka180g, jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml**Kol.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2116****B: 86,7****Tłuszcz:** 55**Kw.tł.nasycone: 27,4****Węglowodany:** 348**Błonnik: 33,3****Sód:** 1428 |
|  **21- 12-2024r. SOBOTA** |  ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g**,** pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal. 2347****B: 81,7****Tłuszcz: 72,6****Kw.tł.nasycone: 32,3****Węglowodany: 359,5****Błonnik: 20,8****Sód: 2012** |
|  ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** pasztet pieczony drob.70g,pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml**Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.**  2347**B:** 81,7**Tłuszcz: 72,6****Kw.tł.nasycone: 32,3****Węglowodany:** 359,5**Błonnik:** 20,8**Sód: 2012** |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 16-12- 2024r. do dnia 22- 12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
|  **JADŁOSPIS** |  **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
|  **22- 12- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** pasta z sera i ryby konserwowej 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** rosół z makar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2297**B: 96,9****Tłuszcz: 84,2****Kw.tł.nasycone: 34,5****Węglowodany:** 310,1**Błonnik:** 24,2**Sód:** 1944 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml**Ob.** rosół zmakar.400ml, udko dusz. drob. 1szt, ziemniaki 300g, marchewka got.180g, kompot 250ml**Kol.** szynka włoska 50g, pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml  | **Kcal.** 2321**B: 97,9****Tłuszcz: 86,4****Kw.tł.nasycone: 35,7****Węglowodany:** 310**Błonnik:** 24,2**Sód:** 1848 |
|  |
|  |