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, jabłko  1szt, 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, herbata  z 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, jabłko  1szt, 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 jabłka  180g, 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, pieczywo  100g, 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 |
|  | | | | |
|  | | | | |