Jadłospisy tygodniowe od dnia 23-12- 2024r. do dnia 29-12-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **23-12- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na mleku 400ml, serek  topiony 1szt, pieczywo 100g, masło 1szt, herbata  z cytryną 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z kapusty kiszonej  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2449  **B**: 88,4  **Tłuszcz:** 94,2  **Kw.tł.nasycone**: 43,1  **Węglowodany**: 341,5  **Błonnik**: 31,4  **Sód**: 2868 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, ser biały 60g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, gulasz mięsny  110g, kasza perłowa 70g, sur. z selera i jabłka  180g, jabłko 1szt, herbata 250ml  **Kol.** krakowska ekstra 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2329  **B:** 91,1  **Tłuszcz:** 76,6  **Kw.tł.nasycone:** 34,1  **Węglowodany:** 352,5  **Błonnik:** 36,6  **Sód:** 2033 |
| **24-12- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, makaron  z serem 350g, kompot 250ml  **Kol.** barszcz czerwony 300ml, ryba smażona  150g, ziemn.200g, kapusta z grochem 180g,  kompot z suszu 250ml | **Kcal.** 2229  **B**: 94,7  **Tłuszcz**: 55,4  **Kw.tł.nasycone**: 26,9  **Węglowodany**: 359,7  **Błonnik**: 26,5  **Sód**: 1703 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** makaron na ml.400ml, dżem 1szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata 250ml  **Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, makaron  z serem 350g, kompot 250ml  **Kol.** barszcz czerwony 200ml, ryba po grecku  150g, ziemn.200g, sur. z selera i jabłka 180g,  kompot z suszu 250ml | **Kcal.** 2250  **B**: 93,3  **Tłuszcz**: 54,1  **Kw.tł.nasycone**: 26,4  **Węglowodany:** 376  **Błonnik**: 33,3  **Sód**: 1588 |
| **25-12-2024r. ŚRODA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser żółty 70g, polędwica sopocka 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt, ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza  1szt, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2572  **B**: 112,6  **Tłuszcze**: 100,7  **Kw.tł.nasycone**: 43,9  **Węglowodany**: 329,1  **Błonnik**: 27,4  **Sód**: 2620 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały 80g, polędwica sopocka 50g,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z cytryną  **Ob**. rosół z makar.400ml, udko dusz. drob.1szt,  ziemn.300g, marchewka got.180g, pomarańcza  1szt, kompot 250ml  **Kol.** szynka z liściem 50g, Graham 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2459  **B**: 109,3  **Tłuszcz**: 88,1  **Kw.tł.nasycone**: 36,1  **Węglowodany**: 331,9  **Błonnik**: 27,4  **Sód**: 2222 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 23-12- 2024r. do dnia 29-12-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **26-12- 2024r. CZWARTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** baleron 50g, pieczywo 100g, masło  1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml,  pieczeń wieprzowa 110g, ziemn.300g, sur.  z kapusty kiszonej 180g, mandarynki 2szt,  kompot 250ml  **Kol.** jajko 1szt, w majonezie,szynka  konserw.50g**,** pieczywo 100g, masło 1szt,  herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2300  **B:** 72,9  **Tłuszcz:** 96  **Kw.tł.nasycone:** 39  **Węglowodany:** 311,2  **Błonnik:** 26,8  **Sód:** 2490 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z ryżem 400ml,  pieczeń schab.110g, ziemn.300g, buraczki  got.200g, mandarynki 2szt, kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, szynka drobiowa 100g,  50g, masło 1szt, herbata z cytryną 250ml | **Kcal.** 2379  **B:** 96,1  **Tłuszcz:** 85,3  **Kw.tł.nasycone:** 40,1  **Węglowodany:** 327,9  **Błonnik:** 24,2  **Sód:** 2176 |
| **27-12- 2024r. PIĄTEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  risotto z warzywami 350g, sos pomidor.,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g,  Graham 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2212  **B:** 69,2  **Tłuszcz:** 53,6  **Kw.tł.nasycone:** 27,6  **Węglowodany:** 393,2  **Błonnik:** 34,2  **Sód:** 1445 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** płatki owsiane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt, herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** barszcz czerwony z ziemn.400ml,  risotto z warzywami 350g, sos pomidor.,  jabłko 1szt, herbata z sokiem 250ml  **Kol.** ser biały 80g, Graham 100g, masło  1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2212  **B:** 69,2  **Tłuszcz:** 53,6  **Kw.tł.nasycone:** 27,6  **Węglowodany:** 393,2  **Błonnik:** 34,2  **Sód:** 1445 |
| **28-12-2024r. SOBOTA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron  z sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z jajka ze szczyp.100g, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2249  **B:** 80,4  **Tłuszcz:** 69  **Kw.tł.nasycone:** 30,6  **Węglowodany:** 344,4  **Błonnik:** 20,8  **Sód:** 1795 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** krakowska ekstra 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa ziemniaczana 400ml, makaron z  sosem mięsnym 350g, kompot 250ml  **Kol.** pasztet drob.1/2szt, pieczywo  100g, masło 1szt, herbata z sokiem 250ml | **Kcal.** 2319  **B:** 73  **Tłuszcz:** 79,9  **Kw.tł.nasycone:** 31,4  **Węglowodany:** 345  **Błonnik:** 20,8  **Sód:** 2170 |

Jadłospisy tygodniowe od dnia 23-12- 2024r. do dnia 29- 12-2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **29-12- 2024r. NIEDZIELA** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** szynka konserwowa 50g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty kiszonej 180g, kompot 250ml  **Kol.** pasta z sera i ryby konserw.80g,  pieczywo 100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2236  **B:** 86,3  **Tłuszcz:** 79,9  **Kw.tł.nasycone:** 34,2  **Węglowodany:** 313,5  **Błonnik:** 23  **Sód:** 2258 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** szynka drob.50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml  **Ob.** zupa pomidorowa z makar.400ml, pieczeń na dziko 110g, ziemn.300g,  buraczki got.200g, kompot 250ml  **Kol.** serek naturalny 1szt, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2373  **B:** 92,1  **Tłuszcz:** 86,9  **Kw.tł.nasycone:** 41,9  **Węglowodany:** 326,6  **Błonnik:** 23,1  **Sód:** 1865 |
|  | | | | |
|  | | | | |