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 mięsny110g, 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, pieczywo100g, masło 1szt, herbata 250ml**Ob.** zupa jarzynowa z płatkami 400ml, makaronz 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, pieczywo100g, 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, buraczkigot.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, makaronz 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 zsosem 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 |
|  |
|  |