Jadłospisy tygodniowe od dnia 30-12 2024r. do dnia 31-12-2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **30-12- 2024r. PONIEDZIAŁEK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem  1szt, pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z  cytryną 250ml  **Ob.** Zupa ziemniaczana 400ml, łazanki z  kapustą i pieczarkami 350g, jabłko 1szt,  herbata z sokiem 250ml  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2389  **B**: 60,2  **Tłuszcz**: 85  **Kw.tł.nasycone**: 30,3  **Węglowodany**: 372,9  **Błonnik**: 29,5  **Sód**: 2467 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** Płatki kukurydziane na ml.400ml, dżem 1szt,  pieczywo 100g, masło 1szt., herbata z cytryną  **Ob**. Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z serem  350g, sur. z marchwi i jabłka 180g, jabłko 1szt,  herbata z sokiem 250ml.  **Kol.** szynka ogonówka 50g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2403  **B:** 86,3  **Tłuszcz:** 67,5  **Kw.tł.nasycone:** 34  **Węglowodany:** 390  **Błonnik:** 31,3  **Sód:** 2166 |
| **31-12- 2024r. WTOREK** | ***Żywienie podstawowe*** |  | **Śn.** ser biały ze szczypiorkiem 80g, pieczywo  100g, masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z kapusty  pekińskiej 180g, herbata 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo 100g,  masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 2044  **B**: 85,5  **Tłuszcz**: 72  **Kw.tł.nasycone**: 31,8  **Węglowodany**: 285,7  **Błonnik**: 24,6  **Sód**: 1891 |
| ***Dieta łatwostrawna*** |  | **Śn.** ser biały z koperkiem 80g, pieczywo 100g,  masło 1szt., kawa 250ml  **Ob.** Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, gulasz  mięsny 110g, ziemn.300g, sur. z selera i jabłka  180g, herbata 250ml.  **Kol.** pasztet pieczony drob.70g, pieczywo  100g, masło 1szt, kawa 250ml | **Kcal.** 1999  **B**: 85,4  **Tłuszcz**: 66  **Kw.tł.nasycone**: 31,1  **Węglowodany**: 292,3  **Błonnik**: 29,2  **Sód**: 1788 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |