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 jabłka180g, 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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |