



JADŁOSPIS w dniach 27/11/2023 - 03/12/2023

SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
27/11/2023 Poniedziałek	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g kiełbasa krakowska drobiowa poduszana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt</p>	<p>kiełbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>Kalorie: 2409 kcal Białko: 91 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 264 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 212 g</p>
28/11/2023 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>schab wędzony 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>Kalorie: 2443 kcal Białko: 89 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 273 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 274 g</p>
29/11/2023 Środa	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa selerowa z ziemniakami 400g łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt</p>	<p>wędzonka 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>Kalorie: 2603 kcal Białko: 95 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 301 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 421 g</p>

30/11/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) sznyceł drobiowy smażony 90 g (1,3) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	poledwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2654 kcal Białko: 97 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 261 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 247 g
01/12/2023 Piątek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	salceson wieprzowy 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2305 kcal Białko: 88 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 261 g Tłuszcze: 53 g Cholesterol: 416 g
02/12/2023 Sobota	szynka gotowana 30g twarożek z koperkiem 40g(7) kielbasa drobiowa szynkowa 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) jabłko 1szt	zupa pejzanka 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka ze śledzia 150g (3,4) ser topiony 50g(7) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2677 kcal Białko: 105 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 296 g Tłuszcze: 108 g Cholesterol: 353 g
03/12/2023 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z papryką 40g(7) kielbasa krakowska podsuszana 30g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2786 kcal Białko: 126 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 236 g Tłuszcze: 111 g Cholesterol: 606 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2554 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	26 g
Węglowodany:	270 g
Tłuszcze:	86 g
Cholesterol:	361 g

27/11/2023 08:27

/DIETETYK/