



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

SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
27/11/2023 Poniedziałek	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)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt	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)	Kalorie: 2426 kcal Białko: 92 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 264 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 212 g
28/11/2023 Wtorek	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)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) bitka ze schabu duszona 90g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	schab wędzony 40g pasta z mięsa i wloszczyzny 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)	Kalorie: 2388 kcal Białko: 89 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 256 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 278 g
29/11/2023 Środa	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)	zupa selerowa z ziemniakami 400g makaron z wloszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt	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)	Kalorie: 2390 kcal Białko: 84 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 303 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 376 g

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) pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	połędwica 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: 2675 kcal Białko: 97 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 261 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 244 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 duszona 100g (4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) 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: 2234 kcal Białko: 93 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 246 g Tłuszcze: 50 g Cholesterol: 418 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 surówka z selera i jabłka 100g (7,9) 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: 2692 kcal Białko: 105 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 299 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 359 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 gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) 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: 2696 kcal Białko: 127 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 225 g Tłuszcze: 105 g Cholesterol: 595 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2500 kcal
Białko:	98 g
Błonnik:	27 g
Węglowodany:	265 g
Tłuszcze:	83 g
Cholesterol:	355 g

27/11/2023 08:27

/DIETETYK/