



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

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
27/11/2023 Poniedziałek	szynka wieprzowa gotowana 40g kielbasa krakowska drobiowa poduszana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2067</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>187</b> g Tłuszcze: <b>84</b> g Cholesterol: <b>194</b> g
28/11/2023 Wtorek	szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) soczek pomidorowy 1szt	bitka ze schabu duszona 90g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	schab wędzony 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1937</b> kcal Białko: <b>86</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>192</b> g Tłuszcze: <b>58</b> g Cholesterol: <b>243</b> g
29/11/2023 Środa	kielbasa krakowska sucha 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	zupa selerowa z ziemniakami 400g łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	wędzonka 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2248</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>229</b> g Tłuszcze: <b>92</b> g Cholesterol: <b>420</b> g
30/11/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cieleńce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2426</b> kcal Białko: <b>102</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>209</b> g Tłuszcze: <b>88</b> g Cholesterol: <b>242</b> g

01/12/2023 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	ryba duszona 100g (4) surówka z kapusty kwaszonej 130g sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	salceson wieprzowy 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1703</b> kcal Białko: <b>88</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>184</b> g Tłuszcze: <b>41</b> g Cholesterol: <b>383</b> g
02/12/2023 Sobota	szynka gotowana 30g twarożek z koperkiem 40g(7) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	sałatka ze śledzia 150g (3,4) ser topiony 50g(7) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2177</b> kcal Białko: <b>103</b> g Błonnik: <b>37</b> g Węglowodany: <b>242</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>328</b> g
03/12/2023 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z papryką 40g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka ala colesław 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2498</b> kcal Białko: <b>133</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>176</b> g Tłuszcze: <b>112</b> g Cholesterol: <b>605</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2151** kcal  
Białko: **102** g  
Błonnik: **29** g  
Węglowodany: **203** g  
Tłuszcze: **82** g  
Cholesterol: **345** g

27/11/2023 08:29

/DIETETYK/