



JADŁOSPIS w dniach 18/11/2023 - 26/11/2023

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/11/2023 Sobota	<p>kielbasa szynkowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy 160g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g paszтет z drobiu 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2206 kcal Białko: 85 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 235 g</p>
19/11/2023 Niedziela	<p>parówki śląskie 100 g ketchup 25g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2213 kcal Białko: 123 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 116 g Cholesterol: 358 g</p>
20/11/2023 Poniedziałek	<p>połędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g sos pomidorowy 100g(1,7) kapusta kiszona zasmażana 130 gram ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>serek fromage 27 g(7) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2114 kcal Białko: 80 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 210 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 403 g</p>
21/11/2023 Wtorek	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) soczek pomidorowy 1szt</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 100g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 1968 kcal Białko: 91 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 220 g Tłuszcze: 55 g Cholesterol: 188 g</p>

22/11/2023	Środa	filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) 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) jogurt naturalny 1szt (7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z jajka 50g(3,10) szynka biała 40 g ser topiony 17,5 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2194 kcal Białko: 105 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 219 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 532 g
23/11/2023	Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g kielbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	żurek kiszony z ziemniakami 400g pulpet wieprzowy gotowany 80g sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z ryby wędzonej 60g(4) schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2595 kcal Białko: 109 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 231 g Tłuszcze: 125 g Cholesterol: 336 g
24/11/2023	Piątek	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2100 kcal Białko: 106 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 882 g
25/11/2023	Sobota	kielbasa polędwicowa drobiowa 30g polędwica sopocka 30g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa żywiecka 40g ser topiony 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2121 kcal Białko: 87 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 219 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 231 g
26/11/2023	Niedziela	jajko gotowane 1szt (3) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g filet z indyka wędzony 30g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2575 kcal Białko: 140 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 198 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 663 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2232 kcal
Białko:	103 g
Błonnik:	29 g
Węglowodany:	219 g
Tłuszcze:	87 g
Cholesterol:	425 g

19/11/2023 16:01

/DIETETYK/