



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

SZPITAL ŁATWO STRAWNA

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 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)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy 160g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g pasztet z drobiu 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g 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)</p>	<p>Kalorie: 2482 kcal Białko: 80 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 277 g Tłuszcze: 102 g Cholesterol: 255 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 ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(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: 2344 kcal Białko: 115 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 229 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 357 g</p>
20/11/2023 Poniedziałek	<p>polędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z pietruszką 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 koperkowa z ryżem 400(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g sos pomidorowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 100 g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>serek fromage 27 g(7) kielbasa krakowska sucha 40g 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: 2368 kcal Białko: 77 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 232 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 432 g</p>

21/11/2023 Wtorek	zupa mleczna z kaszą manną 250 gram(1,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 100g (1) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g mandarynka	kiełbasa kminkowa wiep. 40g twaróg 50g(7) 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: 2456 kcal Białko: 96 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 294 g Tłuszcze: 65 g Cholesterol: 216 g
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 dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1)	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 z cukrem 200g	pasta z jajka 50g(3,10) szynka biała 40 g ser topiony 17,5 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: 2411 kcal Białko: 98 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 256 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 533 g
23/11/2023 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	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 z cukrem 200g jabłko 1szt	pasta z ryby wędzonej 60g(4) schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną z cukrem 300g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: 2889 kcal Białko: 102 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 294 g Tłuszcze: 126 g Cholesterol: 346 g
24/11/2023 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) bułka pszenna 50g (1) mandarynka 100g	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałata zielona z olejem 60 gram ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) papryka świeża30g 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: 2457 kcal Białko: 111 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 275 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 909 g

25/11/2023 Sobota	<p>kielbasa polędwiczowa drobiowa 30g połędwica sopocka 30g twarożek z koperkiem 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 pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g ser topiony 50g(7) 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)</p>	<p>Kalorie: 2523 kcal Białko: 83 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 292 g Tłuszcze: 89 g Cholesterol: 248 g</p>
26/11/2023 Niedziela	<p>jajko gotowane 1szt (3) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) 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) jogurt naturalny 1szt(7)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g filet z ndyka wedzony 30g serek fromage 27 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: 2789 kcal Białko: 139 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 664 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2524** kcal
Białko: **100** g
Błonnik: **26** g
Węglowodany: **265** g
Tłuszcze: **90** g
Cholesterol: **440** g

19/11/2023 15:46

/ D I E T E T Y K /