



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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>gulasz wieprzowy 160g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g pasztet 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: 2039 kcal Białko: 83 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 234 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>udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g 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: 2167 kcal Białko: 122 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 181 g Tłuszcze: 118 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>zraz wieprzowy mielony gotowany 80g sos pomidorowy 100g(1,7) kapusta kiszona zasmażana 130 gram sałata zielona ze śmietaną 100 g 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: 2041 kcal Białko: 78 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 412 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>bitka z indyka duszona 100g (1) marchew oprószana 130g(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: 1833 kcal Białko: 84 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 193 g Tłuszcze: 54 g Cholesterol: 180 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)	schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) bukiet z jarzyn 130g (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: 2121 kcal Białko: 106 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 205 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 524 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)	pulpet wieprzowy gotowany 80g sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) 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: 2396 kcal Białko: 106 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 242 g Tłuszcze: 117 g Cholesterol: 314 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	gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałata zielona z olejem 60 gram 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: 1988 kcal Białko: 102 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 217 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 874 g
25/11/2023	Sobota	kielbasa połędwicowa drobiowa 30g połędwica 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	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z selera i jabłka 100g (7,9) 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: 1906 kcal Białko: 84 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 220 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 217 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)	udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka ala coleslaw 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: 2525 kcal Białko: 140 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 181 g Tłuszcze: 113 g Cholesterol: 663 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2113** kcal
Białko: **101** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **207** g
Tłuszcze: **86** g
Cholesterol: **420** g

19/11/2023 15:47

/DIETETYK/