



## JADŁOSPIS w dniach 11/12/2023 - 17/12/2023

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/12/2023 Poniedziałek	wędzonka 40g kielbasa połówkowa drobiowa 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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) jogurt owocowy 1szt(7)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa żywiecka 40g 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: <b>2385</b> kcal Białko: <b>78</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>255</b> g
12/12/2023 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: <b>2642</b> kcal Białko: <b>103</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>296</b> g Tłuszcze: <b>65</b> g Cholesterol: <b>257</b> g
13/12/2023 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka ze śledzia 150g (3,4) filet z indyka wędzony 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 graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: <b>2801</b> kcal Białko: <b>122</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>285</b> g Tłuszcze: <b>105</b> g Cholesterol: <b>729</b> g

14/12/2023 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa szynkowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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) jogurt naturalny 1szt(7)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>serek fromage 27 g(7) szynka biała 40 g szynka wieprzowa gotowana 40g 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2550</b> kcal Białko: <b>115</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>258</b> g Tłuszcze: <b>85</b> g Cholesterol: <b>354</b> g</p>
15/12/2023 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 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)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>salceson z indyka 50g 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2403</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>263</b> g Tłuszcze: <b>65</b> g Cholesterol: <b>411</b> g</p>
16/12/2023 Sobota	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) kielbasa połędwiczna drobiowa 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)</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>serek fromage 27 g(7) wędzonka 40g 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>Kalorie: <b>2405</b> kcal Białko: <b>82</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>286</b> g Tłuszcze: <b>81</b> g Cholesterol: <b>235</b> g</p>
17/12/2023 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g połędwica sopocka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(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>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 50g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2769</b> kcal Białko: <b>124</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>228</b> g Tłuszcze: <b>110</b> g Cholesterol: <b>633</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2565</b> kcal
Białko:	<b>103</b> g
Błonnik:	<b>25</b> g
Węglowodany:	<b>265</b> g
Tłuszcze:	<b>84</b> g
Cholesterol:	<b>411</b> g

12/12/2023 07:08

---

/DIETETYK/