



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/12/2023 Poniedziałek	wędzonka 40g kiełbasa połówkowa drobiowa 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kiełbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1960 kcal Białko: 76 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 165 g Tłuszcze: 73 g Cholesterol: 227 g
12/12/2023 Wtorek	połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1) kefir w kubku 1szt (7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) sałatka ala colesław 130g (3) bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kiełbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2197 kcal Białko: 107 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 242 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 220 g
13/12/2023 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka ze śledzia 150g (3,4) filet z indyka wędzony 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: 2462 kcal Białko: 125 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 239 g Tłuszcze: 113 g Cholesterol: 729 g
14/12/2023 Czwartek	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kiełbasa szynkowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z ogórka zielonego 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	serek fromage 27 g(7) szynka biała 40 g szynka wieprzowa gotowana 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2103 kcal Białko: 112 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 184 g Tłuszcze: 78 g Cholesterol: 334 g

		jogurt naturalny 1szt(7)			
15/12/2023	Piątek	kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	salceson z indyka 50g 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: 1898 kcal Białko: 90 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 199 g Tłuszcze: 53 g Cholesterol: 374 g
16/12/2023	Sobota	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) kielbasa polędwicowa drobiowa 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 130g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	serek fromage 27 g(7) wędzonka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1940 kcal Białko: 87 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 236 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 206 g
17/12/2023	Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g polędwica sopocka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa żywiecka 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2510 kcal Białko: 128 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 621 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2153** kcal
Białko: **104** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **208** g
Tłuszcze: **81** g
Cholesterol: **387** g

12/12/2023 07:09

/ DIETETYK /