



## JADŁOSPIS w dniach 04/12/2023 - 10/12/2023

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/12/2023 Poniedziałek	<p>kielbasa szynkowa 40g szynka drobiowa 30g twaróg 50g(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 smażony 90g mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt</p>	<p>pastą z kurczaka i jarzyn 60g(9) wędzonka 40g serek fromage 27 g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2584</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>266</b> g Tłuszcze: <b>97</b> g Cholesterol: <b>343</b> g</p>
05/12/2023 Wtorek	<p>zupa mleczna z kaszą manną 250 gram(1,7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>poledwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(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>2717</b> kcal Białko: <b>104</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>317</b> g Tłuszcze: <b>69</b> g Cholesterol: <b>264</b> g</p>
06/12/2023 Środa	<p>serek twarogowy 150g(7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2709</b> kcal Białko: <b>108</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>314</b> g Tłuszcze: <b>85</b> g Cholesterol: <b>415</b> g</p>

07/12/2023 Czwartek	<p>parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g 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 krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasztetowa drobiowa 60 g serek fromage 27 g(7) 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>2685</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>270</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>307</b> g</p>
08/12/2023 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) filet z indyka wędzony 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) szynka biała 40 g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 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: <b>2714</b> kcal Białko: <b>90</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>356</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>426</b> g</p>
09/12/2023 Sobota	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ser żółty 30 g(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) kiwi 1 szt</p>	<p>zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) kasza gryczana na sypko 200g sos pieczeniowy 100g(1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka szwabska 200g (3) ser topiony 50g(7) kielbasa drobiowa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 30 gram 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>2946</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>317</b> g Tłuszcze: <b>113</b> g Cholesterol: <b>334</b> g</p>
10/12/2023 Niedziela	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 25g kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 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 marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka drobiowa wędzona gotowana 40g pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) serek fromage 27 g(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>2779</b> kcal Białko: <b>124</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>232</b> g Tłuszcze: <b>106</b> g Cholesterol: <b>543</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2733** kcal  
Białko: **103** g  
Błonnik: **27** g  
Węglowodany: **296** g  
Tłuszcze: **92** g  
Cholesterol: **376** g

01/12/2023 13:38

---

/DIETETYK/