



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

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/12/2023 Poniedziałek	kielbasa szynkowa 40g szynka drobiowa 30g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) wędzonka 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2292 kcal Białko: 107 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 198 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 338 g
05/12/2023 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1) soczek pomidorowy 1szt	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 200g grapefruit 200g	polędwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2117 kcal Białko: 97 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 229 g Tłuszcze: 58 g Cholesterol: 230 g
06/12/2023 Środa	serek twarogowy 150g(7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) pieczeń w foli 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 200g kiwi 1 szt	kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2467 kcal Białko: 110 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 283 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 403 g
07/12/2023 Czwartek	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 extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 100g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasztetowa drobiowa 60 g serek fromage 27 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2329 kcal Białko: 101 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 212 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 289 g

		jogurt naturalny 1szt(7)			
08/12/2023	Piątek	filet z indyka wędzony 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) szynka biała 40 g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2230 kcal Białko: 90 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 266 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 402 g
09/12/2023	Sobota	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kiwi 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) grapefruit 200g kompot owocowy 200g	ser topiony 50g(7) kiełbasa drobiowa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 30 gram sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2276 kcal Białko: 100 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 260 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 242 g
10/12/2023	Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 25g kiełbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g sałatka z ogórka zielonego 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2528 kcal Białko: 127 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 201 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 531 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2320** kcal
Białko: **105** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **235** g
Tłuszcze: **85** g
Cholesterol: **348** g

01/12/2023 13:39

/ DIETETYK /