



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) mizeria ze śmietaną 130g (7) włoszczyzna oprószana 130 g (1,9) 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: 2200 kcal Białko: 105 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 184 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 330 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	schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) bukiet z jarzyn 130g (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: 2019 kcal Białko: 95 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 210 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 222 g
06/12/2023 Środa	serek twarożkowy 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	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (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: 2284 kcal Białko: 108 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 412 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)	bitka z indyka duszona 100g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) 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: 2244 kcal Białko: 100 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 199 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 286 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	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) kasza gryczana na sypko 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g grapefruit 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: 2011 kcal Białko: 88 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 229 g Tłuszcze: 89 g Cholesterol: 224 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	udko gotowane 150g marchew oprószana z groszkiem 130g(1) 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: 2480 kcal Białko: 125 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 531 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2210** kcal
Białko: **102** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **220** g
Tłuszcze: **84** g
Cholesterol: **344** g

01/12/2023 13:39

/ DIETETYK /