



JADŁOSPIS w dniach 25/12/2023 - 31/12/2023

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/12/2023 Poniedziałek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone 100g musztarda 20g ser żółty 30 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt szarlotka 160g kawa rozpuszczalna 1szt</p>	<p>zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami 100g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki 200g brokuły z wody 130g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: jabłko 200g</p>	<p>sałatka z sera żółtego 80g(7,3) połędwica sopocka 40g szynka wiejska wieprzowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml</p>	<p>Kalorie: 4198 kcal Białko: 158 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 341 g Tłuszcze: 203 g Cholesterol: 704 g</p>
26/12/2023 Wtorek	<p>jajko gotowane 50g (3) wędzonka 40g kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt ciasto makowiec 150 g. kawa rozpuszczalna 1szt</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g ziemniaki 200g marchew oprószana 130g(10) sałatka z kapusty białej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: mandarynka 150g</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) serek fromage 27 g(7) schab wędzony 40g sałata zielona dekoracja sałatka z pomidora i ogórka kisz. 100 g. masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml</p>	<p>Kalorie: 3983 kcal Białko: 170 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 321 g Tłuszcze: 198 g Cholesterol: 1016 g</p>
27/12/2023 Środa	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 80 g (1) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) kiwi 1 szt</p>	<p>pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>kielbasa drobiowa szynkowa 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 1989 kcal Białko: 93 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 254 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 200 g</p>

28/12/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	bitka z indyka duszona 80g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z ryby wędzonej 60g(4) serek fromage 27 g(7) szynka biała 40 g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2317 kcal Białko: 94 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 231 g
29/12/2023 Piątek	szynka wiejska wieprzowa 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 80 g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z konserwą rybna 40 g (4,7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2093 kcal Białko: 91 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 209 g Tłuszcze: 65 g Cholesterol: 500 g
30/12/2023 Sobota	filet z indyka wędzony 40g kielbasa kminkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z mięsa i wloszczyzny 60g(9) wędzonka 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2154 kcal Białko: 94 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 99 g Cholesterol: 299 g
31/12/2023 Niedziela	kielbasa żywiecka 30g połędwica sopocka 30g pasztet z drobiu 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	szynka wieprzowa gotowana 40g kielbasa drobiowa szynkowa 30g serek fromage 27 g(7) ser topiony 17,5 g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2265 kcal Białko: 90 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 184 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 270 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2714** kcal
Białko: **113** g
Błonnik: **31** g
Węglowodany: **248** g
Tłuszcze: **119** g
Cholesterol: **460** g

27/12/2023 13:54

/DIETETYK/