



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

SZPITAL PODSTAWOWA

| 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 grzybowa z ziemniakami 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami 100g sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g 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: 4331 kcal Białko: 161 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 344 g Tłuszcze: 208 g Cholesterol: 715 g</p> |
| 26/12/2023 Wtorek | <p>jajecznica z kielbasą 100g (3,7) 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 marchew oprószana 130g(10) sałatka z kapusty białej 130g ziemniaki gotowane 200g 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: 4219 kcal Białko: 179 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 323 g Tłuszcze: 208 g Cholesterol: 1226 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 dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) bułka pszenna 50g (1)</p> | <p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p> | <p>kielbasa drobiowa szynkowa 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p> | <p>Kalorie: 2445 kcal Białko: 92 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 230 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 ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) | zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g | pasta z ryby wędzonej 60g(4) serek fromage 27 g(7) szynka biała 40 g ogórek zielony 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) | Kalorie: 2635 kcal Białko: 88 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 253 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 246 g |
| 29/12/2023 Piątek | zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g 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 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) | zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g | kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pomidor 40g 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) | Kalorie: 2587 kcal Białko: 95 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 521 g |
| 30/12/2023 Sobota | filet z indyka wędzony 40g kielbasa kminkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) | zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g sos pieczarkowy 100g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt | pasta z mięsa i wloszczyzny 60g(9) wędzonka 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 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) | Kalorie: 2592 kcal Białko: 91 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 309 g Tłuszcze: 93 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 ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) | zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g | 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 ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) | Kalorie: 2568 kcal Białko: 82 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 289 g |

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **3054** kcal
Białko: **113** g
Błonnik: **28** g
Węglowodany: **293** g
Tłuszcze: **123** g
Cholesterol: **504** g

27/12/2023 13:52

/DIETETYK/