



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

SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/12/2023 Poniedziałek				Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g
26/12/2023 Wtorek	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 ekstra 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	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	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 ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml	Kalorie: 4156 kcal Białko: 179 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 321 g Tłuszcze: 208 g Cholesterol: 1226 g
27/12/2023 Środa	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(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 40 g (1) bułka pszenna 50g (1)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa drobiowa szynkowa 40g twaróg 50g(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)	Kalorie: 2468 kcal Białko: 93 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 230 g

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) bitka z indyka duszona 80g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) 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: 2464 kcal Białko: 85 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 220 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 238 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) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g 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: 2627 kcal Białko: 95 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 296 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 529 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 gotowany 80g (1,3) 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: 2527 kcal Białko: 90 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 297 g Tłuszcze: 91 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) brokuły z wody 130g (1) 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: 2580 kcal Białko: 84 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 105 g Cholesterol: 289 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2403 kcal
Białko:	89 g
Błonnik:	23 g
Węglowodany:	238 g
Tłuszcze:	93 g
Cholesterol:	402 g

27/12/2023 13:52

/DIETETYK/