



## JADŁOSPIS w dniach 18/12/2023 - 24/12/2023

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/12/2023 Poniedziałek	<p>kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g dżem 20g 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)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa kminkowa 30g twaróg 50g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2192</b> kcal Białko: <b>79</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>192</b> g</p>
19/12/2023 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) ser topiony 17,5 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2716</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>331</b> g Tłuszcze: <b>74</b> g Cholesterol: <b>277</b> g</p>
20/12/2023 Środa	<p>jajecznica z kielbasą 100g (3,7) twarożek z papryką 40g(7) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa peyzanka 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>Kalorie: <b>2726</b> kcal Białko: <b>116</b> g Błonnik: <b>35</b> g Węglowodany: <b>259</b> g Tłuszcze: <b>112</b> g Cholesterol: <b>639</b> g</p>

21/12/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kiełbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) sznyצל drobiowy smażony 90 g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa żywiecka 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z konserwą rybna 40 g (4,7) 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: <b>2633</b> kcal Białko: <b>100</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>252</b> g Tłuszcze: <b>79</b> g Cholesterol: <b>195</b> g
22/12/2023 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 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 70g(1)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	ser topiony 17,5 g(7) ser żółty 30 g(7) wędzonka 40g ogórek zielony 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: <b>2337</b> kcal Białko: <b>102</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>251</b> g Tłuszcze: <b>68</b> g Cholesterol: <b>775</b> g
23/12/2023 Sobota	pasztet z drobiu 40g kiełbasa poławdicowa drobiowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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 70g(1) jabłko 1szt	zupa selerowa z ziemniakami 400g pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g	ser żółty 30 g(7) kiełbasa żywiecka 30g szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g 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: <b>2513</b> kcal Białko: <b>76</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>304</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>227</b> g
24/12/2023 Niedziela	serek fromage 40g (7) jaja gotowane 2 szt ser topiony 25 g (7) dżem 15g pomidor 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 60g (1)	drożdżówka 70g banan 200g herbata ekspresowa mandarynka 150g	śledź w śmietanie 100 g ziemniaki gotowane 200g barszcz wigilijny z uszkami 300g ryba panierowana 200 g kapusta z grzybami 150 g pierogi z kapustą i grzybami 4 szt (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g kompot z suszu 250ml chleb graham 20 g chleb zwykły 40 g (1) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml kawa naturalna 250gram śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt ciasto makowiec 150 g. ciasto sernik 160 g.	Kalorie: <b>4156</b> kcal Białko: <b>104</b> g Błonnik: <b>47</b> g Węglowodany: <b>398</b> g Tłuszcze: <b>182</b> g Cholesterol: <b>962</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2753</b> kcal
Białko:	<b>97</b> g
Błonnik:	<b>31</b> g
Węglowodany:	<b>291</b> g
Tłuszcze:	<b>96</b> g
Cholesterol:	<b>467</b> g

18/12/2023 13:18

---

/DIETETYK/