



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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 sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)</p>	<p>zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>kielbasa kminkowa 30g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 1947 kcal Białko: 85 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 185 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 203 g</p>
19/12/2023 Wtorek	<p>szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) kiwi 1 szt</p>	<p>bitka ze schabu duszona 90g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p>	<p>pastę z mięsa i włoszczyzny 60g(9) ser topiony 17,5 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2018 kcal Białko: 89 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 249 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 masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)</p>	<p>spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2089 kcal Białko: 114 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 170 g Tłuszcze: 101 g Cholesterol: 608 g</p>
21/12/2023 Czwartek	<p>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) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2292 kcal Białko: 103 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 171 g</p>

		soczek pomidorowy 1szt			
22/12/2023	Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	ser topiony 17,5 g(7) ser żółty 30 g(7) wędzonka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1944 kcal Białko: 101 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 62 g Cholesterol: 757 g
23/12/2023	Sobota	pasztet z drobiu 40g kiełbasa połędwiczna drobiowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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) fasolka szparagowa z wody 130g (1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	ser żółty 30 g(7) kiełbasa żywiecka 30g szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2025 kcal Białko: 84 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 230 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 208 g
24/12/2023	Niedziela	serek fromage 40g (7) jaja gotowane 2 szt ser topiony 25 g (7) dżem 15g pomidor 40g masło extra 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 cytryną 200 ml kawa naturalna 250gram śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt ciasto makowiec 150 g. ciasto sernik 160 g.	Kalorie: 4156 kcal Białko: 104 g Błonnik: 47 g Węglowodany: 398 g Tłuszcze: 182 g Cholesterol: 962 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2353** kcal
Białko: **97** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **226** g
Tłuszcze: **92** g
Cholesterol: **451** g

18/12/2023 13:19

/ D I E T E T Y K /