



## JADŁOSPIS w dniach 29/01/2024 - 04/02/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
29/01/2024 Poniedziałek	<p>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z mięsa i włośzczyzny 60g(9) ser topiony 50g(7) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2400</b> kcal Białko: <b>78</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>90</b> g Cholesterol: <b>272</b> g</p>
30/01/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) rogalik 1szt (1,3,7)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kiełbasa kminkowa 30g szynka drobiowa 30g twaróg 50g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2603</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>310</b> g Tłuszcze: <b>67</b> g Cholesterol: <b>247</b> g</p>
31/01/2024 Środa	<p>jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) wędzonka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 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 ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z ryby wędzonej 60g(4) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek konserwowy 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>2720</b> kcal Białko: <b>118</b> g Błonnik: <b>18</b> g Węglowodany: <b>224</b> g Tłuszcze: <b>119</b> g Cholesterol: <b>745</b> g</p>

01/02/2024 Czwartek	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) szynka biała wp 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja 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 pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa krakowska sucha 40g ser topiony 17,5 g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2491</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>260</b> g Tłuszcze: <b>70</b> g Cholesterol: <b>187</b> g</p>
02/02/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 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)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2407</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>255</b> g Tłuszcze: <b>62</b> g Cholesterol: <b>903</b> g</p>
03/02/2024 Sobota	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka czerwona 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 70g(1)</p>	<p>żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa połędwiczna drobiowa 30g twarożek z konserwą rybna 40 g (4,7) kielbasa żywiecka 40g 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2459</b> kcal Białko: <b>90</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>269</b> g Tłuszcze: <b>88</b> g Cholesterol: <b>220</b> g</p>
04/02/2024 Niedziela	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) połędwica sopocka 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)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2732</b> kcal Białko: <b>135</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>235</b> g Tłuszcze: <b>103</b> g Cholesterol: <b>678</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2545</b> kcal
Białko:	<b>102</b> g
Błonnik:	<b>23</b> g
Węglowodany:	<b>256</b> g
Tłuszcze:	<b>86</b> g
Cholesterol:	<b>465</b> g

29/01/2024 07:06

---

/DIETETYK/