



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

| 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 masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g kefir w kubku 1szt (7)</p> | <p>pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p> | <p>pasta z mięsa i włośzczyzny 60g(9) ser topiony 50g(7) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g papryka świeża 30g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g</p> | <p>Kalorie: 2123 kcal Białko: 83 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 177 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 260 g</p> |
| 30/01/2024 Wtorek | <p>szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) bułka grahamka 50g (1) jogurt naturalny 1szt (7)</p> | <p>bitka ze schabu duszona 90g (1) fasolka szparagowa z wody 130g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p> | <p>kiełbasa kminkowa 30g szynka drobiowa 30g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)</p> | <p>Kalorie: 2100 kcal Białko: 100 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 223 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 222 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 kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt</p> | <p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p> | <p>pasta z ryby wędzonej 60g(4) polędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p> | <p>Kalorie: 2462 kcal Białko: 121 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 116 g Cholesterol: 734 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 extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)</p> | <p>filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p> | <p>kiełbasa krakowska sucha 40g ser topiony 17,5 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p> | <p>Kalorie: 2189 kcal Białko: 103 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 208 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 168 g</p> |

| | | | | | |
|------------|-----------|---|---|---|--|
| | | kefir w kubku 1szt (7) | | | |
| 02/02/2024 | Piątek | schab wędzony 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) jabłko 1szt | gulasz podrobowy duszony 250g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt | jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 1882 kcal Białko: 93 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 193 g Tłuszcze: 54 g Cholesterol: 869 g |
| 03/02/2024 | Sobota | szynka wieprzowa gotowana 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny1szt (7) | zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt | kiełbasa polędwicowa drobiowa 30g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) kiełbasa żywiecka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 1973 kcal Białko: 90 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 228 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 199 g |
| 04/02/2024 | Niedziela | kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) połędwica sopocka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g | udko gotowane 150g sałata zielona z olejem 60 gram sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g | szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2405 kcal Białko: 136 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 183 g Tłuszcze: 99 g Cholesterol: 666 g |

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2162** kcal
Białko: **104** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **200** g
Tłuszcze: **81** g
Cholesterol: **445** g

29/01/2024 07:09

/ DIETETYK /