



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

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
29/01/2024 Poniedziałek	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)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	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	Kalorie: 2183 kcal Białko: 85 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 197 g Tłuszcze: 91 g Cholesterol: 251 g
30/01/2024 Wtorek	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)	rosół z makaronem 400g(1,9) bitka ze schabu duszona 90g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	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)	Kalorie: 2149 kcal Białko: 101 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 237 g Tłuszcze: 58 g Cholesterol: 222 g
31/01/2024 Środa	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	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	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)	Kalorie: 2462 kcal Białko: 121 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 116 g Cholesterol: 734 g
01/02/2024 Czwartek	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)	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 200g grapefruit 200g	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)	Kalorie: 2306 kcal Białko: 107 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 227 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 177 g

		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	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 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: 2024 kcal Białko: 94 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 208 g Tłuszcze: 54 g Cholesterol: 877 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)	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 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: 2231 kcal Białko: 97 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 229 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 219 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	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g sałatka ala colesław 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: 2504 kcal Białko: 140 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 207 g Tłuszcze: 99 g Cholesterol: 666 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2266** kcal
Białko: **106** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **213** g
Tłuszcze: **82** g
Cholesterol: **449** g

29/01/2024 07:10

/ DIETETYK /