



## JADŁOSPIS w dniach 15/01/2024 - 21/01/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/01/2024 Poniedziałek	serek wiejski 1 szt wędzonka 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)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka jesienna 150 g (3,7) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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)	Kalorie: <b>2807</b> kcal Białko: <b>103</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>256</b> g Tłuszcze: <b>112</b> g Cholesterol: <b>312</b> g
16/01/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g 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)	zupa szpinakowa z makaronem 400ml.(1,7,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) 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)	Kalorie: <b>2666</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>292</b> g Tłuszcze: <b>64</b> g Cholesterol: <b>246</b> g
17/01/2024 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g 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)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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>2595</b> kcal Białko: <b>111</b> g Błonnik: <b>33</b> g Węglowodany: <b>304</b> g Tłuszcze: <b>89</b> g Cholesterol: <b>607</b> g

18/01/2024 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 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 jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa szynkowa wp 40g paszтет z drobiu 40g serek fromage 27 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>2582</b> kcal Białko: <b>108</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>249</b> g Tłuszcze: <b>98</b> g Cholesterol: <b>367</b> g</p>
19/01/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z kaszą manną 250 gram(1,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g 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 pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa polędwiczowa drobiowa 40g twaróg 50g(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>2446</b> kcal Białko: <b>90</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>280</b> g Tłuszcze: <b>58</b> g Cholesterol: <b>542</b> g</p>
20/01/2024 Sobota	<p>polędwica sopocka 40g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 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) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka szwabska 200g (3) ser topiony 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 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>2836</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>281</b> g Tłuszcze: <b>112</b> g Cholesterol: <b>339</b> g</p>
21/01/2024 Niedziela	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa żywiecka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) 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>schab wędzony 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>2773</b> kcal Białko: <b>118</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>94</b> g Cholesterol: <b>539</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2672</b> kcal
Białko:	<b>104</b> g
Błonnik:	<b>25</b> g
Węglowodany:	<b>272</b> g
Tłuszcze:	<b>90</b> g
Cholesterol:	<b>422</b> g

15/01/2024 07:04

---

/DIETETYK/