



## JADŁOSPIS w dniach 22/01/2024 - 28/01/2024

### SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/01/2024 Poniedziałek	wędzonka 40g kiełbasa drobiowa szynkowa 30g twaróg 50g(7) 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 kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g drożdżówka 1szt (1,3,7)	szynka biała wp 40 g serek fromage 27 g(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>2351</b> kcal Białko: <b>68</b> g Błonnik: <b>39</b> g Węglowodany: <b>266</b> g Tłuszcze: <b>78</b> g Cholesterol: <b>231</b> g
23/01/2024 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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 pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) filet z indyka wędzony 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)	Kalorie: <b>2256</b> kcal Białko: <b>93</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>262</b> g Tłuszcze: <b>53</b> g Cholesterol: <b>496</b> g
24/01/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z cebulą 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) makaron z jarzynami i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt	kiełbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 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>2479</b> kcal Białko: <b>106</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>338</b> g Tłuszcze: <b>69</b> g Cholesterol: <b>186</b> g

25/10/2024 Czwartek	<p>parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g 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 brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) bitka ze schabu duszona 90g (1) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g serek fromage 27 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2762</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>265</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>310</b> g</p>
26/10/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7)</p>	<p>zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) kielbasa polędwicowa drobiowa 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>2491</b> kcal Białko: <b>89</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>284</b> g Tłuszcze: <b>60</b> g Cholesterol: <b>403</b> g</p>
27/10/2024 Sobota	<p>wędzonka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pasztet z drobiu 40g ogórek konserwowy 30g 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>zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g warzywa na patelnie 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka jesienna 150 g (3,7) połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) 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>2791</b> kcal Białko: <b>102</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>271</b> g Tłuszcze: <b>125</b> g Cholesterol: <b>350</b> g</p>
28/10/2024 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa szynkowa wieprzowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 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>zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) udko gotowane 150g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>2757</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>229</b> g Tłuszcze: <b>117</b> g Cholesterol: <b>622</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2555</b> kcal
Białko:	<b>98</b> g
Błonnik:	<b>27</b> g
Węglowodany:	<b>273</b> g
Tłuszcze:	<b>86</b> g
Cholesterol:	<b>371</b> g

22/01/2024 08:06

---

/DIETETYK/