



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

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/01/2024 Poniedziałek	serek wiejski 1 szt wędzonka 40g kielbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 200g	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2564 kcal Białko: 105 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 219 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 306 g
16/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kefir w kubku 1szt (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 200g jabłko 1szt	kielbasa drobiowa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2258 kcal Białko: 97 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 232 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 216 g
17/01/2024 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	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 200g grapefruit 200g	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2316 kcal Białko: 115 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 262 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 595 g
18/01/2024 Czwartek	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 extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 100g (1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa szynkowa wp 40g pasztet z drobiu 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2290 kcal Białko: 118 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 194 g Tłuszcze: 95 g Cholesterol: 360 g

		jogurt naturalny 1 szt (7)			
19/01/2024	Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1 szt (7)	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 200g grapefruit 200g	ser żółty 30 g(7) kiełbasa poławicowa drobiowa 40g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 13 g(7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2044 kcal Białko: 90 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 210 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 521 g
20/01/2024	Sobota	połędwica sopocka 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160g(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g jabłko 1 szt	sałatka szwabska 200g (3) ser topiony 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2602 kcal Białko: 103 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 250 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 327 g
21/01/2024	Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2 szt ketchup 15g kiełbasa żywiecka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1 szt (7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	schab wędzony 40g jajko gotowane 1 szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2534 kcal Białko: 125 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 538 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2373** kcal
Białko: **108** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **223** g
Tłuszcze: **87** g
Cholesterol: **409** g

15/01/2024 07:08

/ DIETETYK /