



## JADŁOSPIS w dniach 08/01/2024 - 14/01/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
08/01/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g 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) kefir w kubku 1szt (7)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka ze śledzia 150g (3,4) salceson wieprzowy 50g twaróg 50g(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)	Kalorie: <b>2417</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>250</b> g Tłuszcze: <b>82</b> g Cholesterol: <b>294</b> g
09/01/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) połędwica sopocka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g 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 pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt	kiełbasa kminkowa wiep. 40g ser topiony 17,5 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>2483</b> kcal Białko: <b>83</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>298</b> g Tłuszcze: <b>59</b> g Cholesterol: <b>246</b> g
10/01/2024 Środa	jogurt owocowy 1szt(7) szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 20g(1)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) kiełbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(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>2605</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>276</b> g Tłuszcze: <b>91</b> g Cholesterol: <b>493</b> g

11/01/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z cebulą 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)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka czerwona 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>2113</b> kcal Białko: <b>93</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>248</b> g Tłuszcze: <b>102</b> g Cholesterol: <b>221</b> g
12/01/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) kiełbasa żywiecka 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g 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)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser topiony 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)	Kalorie: <b>2741</b> kcal Białko: <b>87</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>329</b> g Tłuszcze: <b>81</b> g Cholesterol: <b>453</b> g
13/01/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 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)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ćwikła z chrzanem 130g kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) twaróg 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża 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)	Kalorie: <b>2539</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>276</b> g Tłuszcze: <b>98</b> g Cholesterol: <b>288</b> g
14/01/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa polędwicowa drobiowa 30g twarożek z pietruszką 40g(7) 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)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa kminkowa wiep. 40g jajko gotowane 1szt (3) 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)	Kalorie: <b>2785</b> kcal Białko: <b>116</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>231</b> g Tłuszcze: <b>111</b> g Cholesterol: <b>608</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2526</b> kcal
Białko:	<b>98</b> g
Błonnik:	<b>24</b> g
Węglowodany:	<b>273</b> g
Tłuszcze:	<b>89</b> g
Cholesterol:	<b>372</b> g

08/01/2024 07:33

---

/DIETETYK/