



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) kalafior z wody 130g (1) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka ze śledzia 150g (3,4) salceson wieprzowy 50g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2076 kcal Białko: 100 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 287 g
09/01/2024 Wtorek	połędwica sopocka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kiełbasa kminkowa wiep. 40g ser topiony 17,5 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1811 kcal Białko: 79 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 170 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 218 g
10/01/2024 Środa	jogurt naturalny 1szt (7) szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) kiełbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2337 kcal Białko: 110 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 219 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 511 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 extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1837 kcal Białko: 91 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 207 g Tłuszcze: 101 g Cholesterol: 217 g

12/01/2024 Piątek	kielbasa żywiecka 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser topiony 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2341 kcal Białko: 88 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 258 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 428 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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ówikła z chrzanem 130g surówka z kapusty kwaszonej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z mięsa i włośzczyzny 60g(9) twaróg 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2040 kcal Białko: 104 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 222 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 268 g
14/01/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa polędwicowa drobiowa 30g twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa kminkowa wiep. 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2525 kcal Białko: 118 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 604 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2138** kcal
Białko: **99** g
Błonnik: **27** g
Węglowodany: **208** g
Tłuszcze: **87** g
Cholesterol: **362** g

08/01/2024 07:28

/ DIETETYK /