



## JADŁOSPIS w dniach 02/01/2024 - 07/01/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
02/01/2024 Wtorek	serek twarogowy 150g(7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	salceson wieprzowy 50g serek fromage 27 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>2556</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>264</b> g Tłuszcze: <b>93</b> g Cholesterol: <b>229</b> g
03/01/2024 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) kielbasa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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 szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) mizeria ze śmietaną 130g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g	filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: <b>2542</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>268</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>628</b> g
04/01/2024 Czwartek	kielbasa drobiowa szynkowa 40g szynka biała wp 40 g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 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>2226</b> kcal Białko: <b>81</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>254</b> g Tłuszcze: <b>51</b> g Cholesterol: <b>218</b> g

05/01/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twaróg 50g(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 70g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa żywiecka 40g 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 graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: <b>2428</b> kcal Białko: <b>102</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>281</b> g Tłuszcze: <b>61</b> g Cholesterol: <b>380</b> g
06/01/2024 Sobota	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g schab wędzony 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g pasztetowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka czerwona 30 gram 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>2552</b> kcal Białko: <b>95</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>246</b> g Tłuszcze: <b>88</b> g Cholesterol: <b>340</b> g
07/01/2024 Niedziela	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana z kalafiorem 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) kielbasa poławdicowa drobiowa 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>2596</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>250</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>566</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2483** kcal  
Białko: **96** g  
Błonnik: **25** g  
Węglowodany: **260** g  
Tłuszcze: **78** g  
Cholesterol: **393** g

02/01/2024 07:15

/ DIETETYK /