



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
02/01/2024 Wtorek	serek twarogowy 150g(7) kiełbasa krakowska sucha 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kapusta biała zasmażana 130g (1) warzywa na patelni 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	salceson wieprzowy 50g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2193 kcal Białko: 94 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 206 g Tłuszcze: 89 g Cholesterol: 209 g
03/01/2024 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) kiełbasa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) mizeria ze śmietaną 130g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2174 kcal Białko: 109 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 625 g
04/01/2024 Czwartek	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g szynka biała wp 40 g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kiełbasa krakowska drobiowa podsuszana 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: 1956 kcal Białko: 88 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 53 g Cholesterol: 216 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 extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	ryba duszona 100g (4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	jajko gotowane 1szt (3) kiełbasa żywiecka 40g 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: 1955 kcal Białko: 107 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 55 g Cholesterol: 372 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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	bitka z indyka duszona 100g (1) sałatka ala colesław 130g (3) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g pasztetowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka czerwona 30 gram sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2122 kcal Białko: 101 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 206 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 314 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	udko duszone 150g marchew oprószana z kalafiolem 130g(1) surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) kielbasa polędwicowa drobiowa 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: 2275 kcal Białko: 110 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 198 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 560 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2113** kcal
Białko: **101** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **205** g
Tłuszcze: **75** g
Cholesterol: **383** g

02/01/2024 07:22

/DIETETYK/