



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

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	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 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: 2302 kcal Białko: 99 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 230 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 217 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 masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) mizéria 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: 2376 kcal Białko: 108 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 234 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 634 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 masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	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 200g jabłko 1szt	kielbasa 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: 2031 kcal Białko: 89 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 218 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 207 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)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba duszona 100g (4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa 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: 2088 kcal Białko: 113 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 214 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 380 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	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 100g (1) sałatka ala colesław 130g (3) 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: 2276 kcal Białko: 100 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 209 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 322 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	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) kielbasa połówkowa 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: 2327 kcal Białko: 112 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 212 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 560 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2233** kcal
Białko: **104** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **219** g
Tłuszcze: **75** g
Cholesterol: **387** g

02/01/2024 07:24

/DIETETYK/