



JADŁOSPIS w dniach 15/01/2024 - 21/01/2024

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/01/2024 Poniedziałek	serek wiejski 1 szt wędzonka 40g kielbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 200g	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) fasolka szparagowa z wody 130g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2111 kcal Białko: 92 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 200 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 243 g
16/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kefir w kubku 1szt (7)	schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa drobiowa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) 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: 2057 kcal Białko: 91 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 207 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 208 g
17/01/2024 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 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	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2054 kcal Białko: 102 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 227 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 593 g
18/01/2024 Czwartek	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	bitka z indyka duszona 100g (1) mizeria ze śmietaną 130g (7) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa szynkowa wp 40g pasztet z drobiu 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2231 kcal Białko: 115 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 178 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 351 g

		jogurt naturalny1szt (7)			
19/01/2024	Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej130g bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	ser żółty 30 g(7) kiełbasa poławdicowa drobiowa 40g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 13 g(7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1952 kcal Białko: 89 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 55 g Cholesterol: 513 g
20/01/2024	Sobota	poławdwa sopocka 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty kwaszonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka szwabska 200g (3) ser topiony 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2325 kcal Białko: 96 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 241 g Tłuszcze: 102 g Cholesterol: 307 g
21/01/2024	Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa żywiecka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny1szt (7)	udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) sałata zielona z olejem100g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	schab wędzony 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2443 kcal Białko: 122 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 174 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 538 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2168** kcal
Białko: **101** g
Błonnik: **28** g
Węglowodany: **203** g
Tłuszcze: **81** g
Cholesterol: **393** g

15/01/2024 07:07

/ DIETETYK /