



## JADŁOSPIS w dniach 22/01/2024 - 28/01/2024

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/01/2024 Poniedziałek	wędzonka 40g kiełbasa drobiowa szynkowa 30g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka biała wp 40 g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1840</b> kcal Białko: <b>61</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>186</b> g Tłuszcze: <b>69</b> g Cholesterol: <b>225</b> g
23/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 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) kefir w kubku 1szt (7)	filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) filet z indyka wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1848</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>199</b> g Tłuszcze: <b>48</b> g Cholesterol: <b>463</b> g
24/01/2024 Środa	serek twarożkowy 150g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: sok pomidorowy 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kiełbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2316</b> kcal Białko: <b>119</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>267</b> g Tłuszcze: <b>84</b> g Cholesterol: <b>218</b> g
25/01/2024 Czwartek	parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 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) mizeria ze śmietaną 130g (7) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g serek fromage 27 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: <b>2397</b> kcal Białko: <b>109</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>187</b> g Tłuszcze: <b>101</b> g Cholesterol: <b>320</b> g

26/01/2024 Piątek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) kiełbasa polędwiczowa drobiowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2013</b> kcal Białko: <b>87</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>214</b> g Tłuszcze: <b>52</b> g Cholesterol: <b>364</b> g
27/01/2024 Sobota	wędzonka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pasztet z drobiu 40g ogórek konserwowy 30g 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 gryczana na sypko 200g sałatka ala coleslaw 130g (3) warzywa na patelnie 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) połędwica sopočka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2462</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>223</b> g Tłuszcze: <b>129</b> g Cholesterol: <b>351</b> g
28/01/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2449</b> kcal Białko: <b>124</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>185</b> g Tłuszcze: <b>113</b> g Cholesterol: <b>602</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2189** kcal  
Białko: **100** g  
Błonnik: **28** g  
Węglowodany: **209** g  
Tłuszcze: **85** g  
Cholesterol: **363** g

22/01/2024 08:05

/ DIETETYK /