



## JADŁOSPIS w dniach 19/02/2024 - 25/02/2024

### SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
19/02/2024 Poniedziałek	<p>szynka biała wp. 30g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) dżem 20g masło ekstra 13 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka z sera żółtego 80g(7,3) kielbasa szynkowa 40g masło ekstra 13 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja serek fromage 27 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2687</b> kcal Białko: <b>84</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>241</b> g Tłuszcze: <b>108</b> g Cholesterol: <b>286</b> g</p>
20/02/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kielbasa krakowska sucha 40g dżem 20g ogórek kiszony 30g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja twarożek z papryką 40g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 40g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 80g (1) marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) masło ekstra 13 g(7) ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja wędzonka 40g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2443</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>271</b> g Tłuszcze: <b>69</b> g Cholesterol: <b>394</b> g</p>
21/02/2024 Środa	<p>twarożek z pietruszką 40g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 30g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) ser żółty 30 g(7) schab wędzony 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2366</b> kcal Białko: <b>86</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>236</b> g Tłuszcze: <b>97</b> g Cholesterol: <b>275</b> g</p>

22/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z rzodkiewką 40g(7) szynka drobiowa 30g rzodkiewka czerwona 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z mięsa i wloszczyzny 60g(9) ser topiony 17,5 g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g ogórek kiszony 30g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2314</b> kcal Białko: <b>104</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>242</b> g Tłuszcze: <b>99</b> g Cholesterol: <b>269</b> g
23/02/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g.(7) twarożek ze śmietaną 40g(7) masło ekstra 13 g(7) polędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) masło ekstra 13 g(7) szynka biała wp 40 g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2526</b> kcal Białko: <b>96</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>313</b> g Tłuszcze: <b>59</b> g Cholesterol: <b>425</b> g
24/02/2024 Sobota	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g kiełbasa kminkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa żywiecka 40g serek fromage 27 g(7) szynka wiejska 30g papryka świeża 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>2439</b> kcal Białko: <b>79</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>277</b> g Tłuszcze: <b>88</b> g Cholesterol: <b>206</b> g
25/02/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) filet zindy wędzony 30g pomidor 40g 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)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 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>2596</b> kcal Białko: <b>121</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>221</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>611</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2482</b> kcal
Białko:	<b>96</b> g
Błonnik:	<b>26</b> g
Węglowodany:	<b>257</b> g
Tłuszcze:	<b>89</b> g
Cholesterol:	<b>352</b> g

19/02/2024 12:26

---

/DIETETYK/