



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
19/02/2024 Poniedziałek	szynka biała wp. 30g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g jogurt naturalny 1szt(7)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) kielbasa szynkowa 40g masło extra 10g (7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja serek fromage 27 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2303 kcal Białko: 89 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 188 g Tłuszcze: 105 g Cholesterol: 277 g
20/02/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja twarożek z papryką 40g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) kefir w kubku 1szt (7)	bitka z indyka duszona 80g (1) marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) ser topiony 17,5 g(7) wędzonka 40g masło extra 10g (7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2170 kcal Białko: 104 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 395 g
21/02/2024 Środa	twarożek z pietruszką 40g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa bez cukru 200g(1,7) jogurt naturalny 1szt(7)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) ser żółty 30 g(7) schab wędzony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) pomidor 40g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2149 kcal Białko: 93 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 202 g Tłuszcze: 96 g Cholesterol: 273 g
22/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z rzodkiewką 40g(7) szynka drobiowa 30g masło extra 10g (7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	schab nadziewany duszony 90g ziemniaki gotowane 200g fasolka szparagowa z wody 130g (1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) ser topiony 17,5 g(7) kielbasa krakowska podsuszana 30g masło extra 10g (7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1922 kcal Białko: 99 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 197 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 231 g

23/02/2024 Piątek	<p>twarożek ze śmietaną 40g(7) masło extra 10g (7) połudwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) bułka grahamka 50g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) kefir w kubku 1szt (7)</p>	<p>pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) masło extra 10g (7) szynka biała wp 40 g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g</p>	<p>Kalorie: 1937 kcal Białko: 90 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 218 g Tłuszcze: 49 g Cholesterol: 386 g</p>
24/02/2024 Sobota	<p>kielbasa drobiowa szynkowa 40g kielbasa kminkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g</p>	<p>wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) brukselka z wody 130g (1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g serek fromage 27 g(7) szynka wiejska 30g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2196 kcal Białko: 95 g Błonnik: 43 g Węglowodany: 258 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 204 g</p>
25/02/2024 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) filet zindyka wędzony 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) serek wiejski 1 szt</p>	<p>udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2356 kcal Białko: 142 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 145 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 599 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2148** kcal
 Białko: **102** g
 Błonnik: **30** g
 Węglowodany: **203** g
 Tłuszcze: **87** g
 Cholesterol: **338** g

19/02/2024 12:19

/ DIETETYK /