



JADŁOSPIS w dniach 05/02/2024 - 11/02/2024

SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
05/02/2024 Poniedziałek	<p>szynka biała wp 40 g kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z pietruszką 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 zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka jesienna 150 g (3,7) filet z indyka wędzony 40g serek fromage 27 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)</p>	<p>Kalorie: 2588 kcal Białko: 82 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 247 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 284 g</p>
06/02/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) wędzonka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) rogalik 1szt (1,3,7)</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kiełbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g kiełbasa krakowska podsuszana 30g ser topiony 50g(7) papryka świeża 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)</p>	<p>Kalorie: 2926 kcal Białko: 125 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 307 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 364 g</p>
07/02/2024 Środa	<p>serek wiejski 1 szt schab wędzony 40g szynka drobiowa 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) kiełbasa kminkowa 30g 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)</p>	<p>Kalorie: 2617 kcal Białko: 112 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 284 g Tłuszcze: 101 g Cholesterol: 288 g</p>

08/02/2024 Czwartek	<p>parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z koperkiem 40g(7) kiełbasa żywiecka 30g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>sałatka z sera żółtego 80g(7,3) twaróg 50g(7) połędwica sopocka 30g ogórek zielony 40g 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)</p>	<p>Kalorie: 3129 kcal Białko: 128 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 330 g Tłuszcze: 134 g Cholesterol: 432 g</p>
09/02/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7) pasztetowa drobiowa 50g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g serek fromage 27 g(7) 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)</p>	<p>Kalorie: 2597 kcal Białko: 95 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 322 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 426 g</p>
10/02/2024 Sobota	<p>filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) kiełbasa krakowska sucha 30g rzodkiewka czerwona 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)</p>	<p>zupa pejzanka 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>serek fromage 27 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g 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)</p>	<p>Kalorie: 2212 kcal Białko: 98 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 284 g Tłuszcze: 66 g Cholesterol: 275 g</p>
11/02/2024 Niedziela	<p>kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) połędwica sopocka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 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)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek konserwowy 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)</p>	<p>Kalorie: 2767 kcal Białko: 136 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 700 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2691 kcal
Białko:	111 g
Błonnik:	28 g
Węglowodany:	287 g
Tłuszcze:	97 g
Cholesterol:	396 g

05/02/2024 10:54

/DIETETYK/