



JADŁOSPIS w dniach 26/02/2024 - 03/03/2024

SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
26/02/2024 Poniedziałek	szynka wieprzowa gotowana 40g ser topiony 50g(7) twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 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)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: 2351 kcal Białko: 83 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 256 g
27/02/2024 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g kielbasa krakowska sucha 40g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g sałata zielona dekoracja serek fromage 27 g(7) masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 25g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2369 kcal Białko: 104 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 254 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 493 g
28/02/2024 Środa	ser żółty 30 g(7) schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa pejszanka 400g(1,7,9) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka szwabska 200g (3) połędwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2682 kcal Białko: 92 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 262 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 350 g

29/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z rzodkiewką 40g(7) kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g marchew oprószana 130g(1) kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pasztet z drobiu 40g sałata zielona dekoracja ogórek zielony 30g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2678 kcal Białko: 98 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 260 g Tłuszcze: 78 g Cholesterol: 222 g
01/03/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) twarożek ze śmietaną 40g(7) wędzonka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) rogalik 1szt (1,3,7) kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g	salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g twaróg 50g(7) 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: 2681 kcal Białko: 100 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 290 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 566 g
02/03/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g kiełbasa kminkowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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 szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka jesienna 150 g (3,7) szynka wiejska wieprzowa 40g serek fromage 27 g(7) 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)	Kalorie: 2454 kcal Białko: 94 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 285 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 318 g
03/03/2024 Niedziela	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 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)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	jajko gotowane 50g (3) połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(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: 2539 kcal Białko: 122 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 124 g Cholesterol: 595 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2536 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	24 g
Węglowodany:	261 g
Tłuszcze:	88 g
Cholesterol:	400 g

26/02/2024 11:02

/DIETETYK/