



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2038 kcal Białko: 86 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 244 g
27/02/2024 Wtorek	twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g kielbasa krakowska sucha 40g 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 ziemniaki gotowane 200g sos pieczarkowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g bukiet z jarzyn 100g (1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g sałata zielona dekoracja serek fromage 27 g(7) masło extra 10g (7) papryka świeża 25g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1979 kcal Białko: 105 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 460 g
28/02/2024 Środa	schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) sok pomidorowy	zupa pejszanka 400g(1,7,9) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka szwabska 200g (3) połędwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2458 kcal Białko: 96 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 235 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 338 g
29/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cieleńce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa szynkowa wieprzowa 30g masło extra 10g (7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja twarożek z rzodkiewką 40g(7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) jogurt naturalny 1szt (7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pasztet z drobiu 40g sałata zielona dekoracja ogórek zielony 30g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2290 kcal Białko: 102 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 178 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 228 g

01/03/2024 Piątek	<p>twarożek ze śmietaną 40g(7) wędzonka 40g masło extra 10g (7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) kakao bez cukru 250g(7) herbata z cytryną 300g</p>	<p>jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelnie 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p>	<p>salceson z indyka 50g ser żółty 30 g(7) twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g</p>	<p>Kalorie: 1859 kcal Białko: 87 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 169 g Tłuszcze: 58 g Cholesterol: 526 g</p>
02/03/2024 Sobota	<p>filet z indyka wędzony 40g kielbasa kminkowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)</p>	<p>gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) brokuły z wody 130g (1) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>sałatka jesienna 150 g (3,7) szynka wiejska wieprzowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2085 kcal Białko: 103 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 227 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 299 g</p>
03/03/2024 Niedziela	<p>parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) kielbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) podwieczorek: soczek wielowarzywny 200g</p>	<p>udko gotowane 150g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt</p>	<p>jajko gotowane 50g (3) połudwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2288 kcal Białko: 124 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 189 g Tłuszcze: 126 g Cholesterol: 600 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2142** kcal
Białko: **100** g
Błonnik: **27** g
Węglowodany: **196** g
Tłuszcze: **85** g
Cholesterol: **385** g

26/02/2024 11:03

/ DIETETYK /