



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

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

| Data                       | ŚNIADANIE   | OBIAD   | KOLACJA   | Wartości odżywcze   |
|----------------------------|---|---|---|---|
| 05/02/2024<br>Poniedziałek | szynka biała wp 40 g<br>kiełbasa krakowska sucha 30g<br>twarożek z pietruszką 40g(7)<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>kefir w kubku 1szt (7)   | pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3)<br>sos pomidorowy 100g(1,7)<br>surówka z marchwi i jabłka 130g(7)<br>brokuły z wody 130g (1)<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>kiwi 1 szt                   | sałatka jesienna 150 g (3,7)<br>filet z indyka wędzony 40g<br>serek fromage 27 g(7)<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)                         | Kalorie: <b>2297</b> kcal<br>Białko: <b>91</b> g<br>Błonnik: <b>27</b> g<br>Węglowodany: <b>181</b> g<br>Tłuszcze: <b>104</b> g<br>Cholesterol: <b>265</b> g  |
| 06/02/2024<br>Wtorek       | wędzonka 40g<br>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br>rzodkiewka czerwona 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>bułka grahamka 50g (1)<br>kakao bez cukru 250g(7)<br>jogurt naturalny 1szt(7)   | bitka z indyka duszona 80g (1)<br>surówka z kapusty pekińskiej 130g<br>warzywa na patelnii 130g<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>jabłko 1szt   | kiełbasa toruńska na gorąco 140 g<br>ketchup 15g<br>kiełbasa krakowska podsuszana 30g<br>ser topiony 50g(7)<br>papryka świeża 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1) | Kalorie: <b>2367</b> kcal<br>Białko: <b>122</b> g<br>Błonnik: <b>29</b> g<br>Węglowodany: <b>218</b> g<br>Tłuszcze: <b>90</b> g<br>Cholesterol: <b>321</b> g  |
| 07/02/2024<br>Środa        | serek wiejski 1 szt<br>schab wędzony 40g<br>szynka drobiowa 30g<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1)<br>jabłko 1szt   | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10)<br>risotto z mięsem jarzynami 300g (9)<br>sos pieczarkowy 100g(1,7)<br>kompot owocowy 200g<br>grapefruit 200g  | pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9)<br>kiełbasa kminkowa 30g<br>ser żółty 30 g(7)<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)                              | Kalorie: <b>2391</b> kcal<br>Białko: <b>115</b> g<br>Błonnik: <b>39</b> g<br>Węglowodany: <b>258</b> g<br>Tłuszcze: <b>97</b> g<br>Cholesterol: <b>276</b> g  |
| 08/02/2024<br>Czwartek     | parówki śląskie na gorąco 2szt<br>musztarda 20g (10)<br>twarożek z koperkiem 40g(7)<br>kiełbasa żywiecka 30g<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1) | schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7)<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>sałatka z kapusty czerwonej 130g<br>sałata zielona ze śmietaną 60g (7)<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>pączek 1szt (1,3,7) | sałatka z sera żółtego 80g(7,3)<br>twaróg 50g(7)<br>polędwica sopocka 30g<br>ogórek zielony 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>herbata z cytryną 300g                                   | Kalorie: <b>2681</b> kcal<br>Białko: <b>125</b> g<br>Błonnik: <b>22</b> g<br>Węglowodany: <b>242</b> g<br>Tłuszcze: <b>132</b> g<br>Cholesterol: <b>428</b> g |

|                         |  |  |   |  |   |
|-------------------------|--|--|---|--|---|
|                         |  | 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt  |   |  |   |
| 09/02/2024<br>Piątek    |  | paszтетowa drobiowa 50g<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1)<br>kefir w kubku 1szt (7)  | pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4)<br>sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9)<br>surówka z kapusty kwaszonej 130g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>jabłko 1szt | jajko gotowane 1szt (3)<br>salceson z indyka 50g<br>serek fromage 27 g(7)<br>papryka świeża 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)        | Kalorie: <b>1883</b> kcal<br>Białko: <b>85</b> g<br>Błonnik: <b>29</b> g<br>Węglowodany: <b>194</b> g<br>Tłuszcze: <b>56</b> g<br>Cholesterol: <b>387</b> g   |
| 10/02/2024<br>Sobota    |  | filet z indyka wędzony 40g<br>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7)<br>kielbasa krakowska sucha 30g<br>rzodkiewka czerwona 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>jogurt naturalny 1szt (7)                         | gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7)<br>bukiet z jarzyn 130g (1)<br>ćwikła z chrzanem 130g<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>kompot owocowy 200g<br>kiwi 1 szt            | serek fromage 27 g(7)<br>szynka wiejska wieprzowa 40g<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)                                   | Kalorie: <b>1787</b> kcal<br>Białko: <b>103</b> g<br>Błonnik: <b>31</b> g<br>Węglowodany: <b>231</b> g<br>Tłuszcze: <b>61</b> g<br>Cholesterol: <b>255</b> g  |
| 11/02/2024<br>Niedziela |  | kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt<br>ketchup 15g<br>twarożek z papryką 40g(7)<br>połędwica sopocka 40g<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>soczek wielowarzywny 200g | udko gotowane 150g<br>marchew oprószana z groszkiem 130g(1)<br>mizeria ze śmietaną 130g (7)<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>grapefruit 200g                       | szynka wieprzowa gotowana 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>ser żółty 30 g(7)<br>ogórek konserwowy 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1) | Kalorie: <b>2425</b> kcal<br>Białko: <b>137</b> g<br>Błonnik: <b>26</b> g<br>Węglowodany: <b>177</b> g<br>Tłuszcze: <b>103</b> g<br>Cholesterol: <b>697</b> g |

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2262** kcal  
 Białko: **111** g  
 Błonnik: **29** g  
 Węglowodany: **215** g  
 Tłuszcze: **92** g  
 Cholesterol: **376** g

05/02/2024 10:55

/ DIETETYK /