



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

### SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
05/02/2024 Poniedziałek	szynka biała wp 40 g kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) filet z indyka wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2344</b> kcal Białko: <b>91</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>198</b> g Tłuszcze: <b>104</b> g Cholesterol: <b>273</b> g
06/02/2024 Wtorek	wędzonka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 100g (1) kakao bez cukru 250g(7) jogurt naturalny 1szt(7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) bitka z indyka duszona 80g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kiełbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g kiełbasa krakowska podsuszana 30g ser topiony 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2489</b> kcal Białko: <b>126</b> g Błonnik: <b>33</b> g Węglowodany: <b>246</b> g Tłuszcze: <b>91</b> g Cholesterol: <b>330</b> g
07/02/2024 Środa	serek wiejski 1 szt schab wędzony 40g szynka drobiowa 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) kiełbasa kminkowa 30g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2391</b> kcal Białko: <b>115</b> g Błonnik: <b>39</b> g Węglowodany: <b>258</b> g Tłuszcze: <b>97</b> g Cholesterol: <b>276</b> g
08/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z koperkiem 40g(7) kiełbasa żywiecka 30g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	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 200g pączek 1szt (1,3,7)	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) twaróg 50g(7) połędwica sopocka 30g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2808</b> kcal Białko: <b>132</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>276</b> g Tłuszcze: <b>130</b> g Cholesterol: <b>420</b> g

		2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt			
09/02/2024	Piątek	paszтетowa drobiowa 50g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1986</b> kcal Białko: <b>88</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>212</b> g Tłuszcze: <b>58</b> g Cholesterol: <b>395</b> g
10/02/2024	Sobota	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) kielbasa krakowska sucha 30g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	zupa pejszanka 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	serek fromage 27 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1946</b> kcal Białko: <b>105</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>233</b> g Tłuszcze: <b>65</b> g Cholesterol: <b>274</b> g
11/02/2024	Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) połędwica sopocka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2472</b> kcal Białko: <b>139</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>191</b> g Tłuszcze: <b>101</b> g Cholesterol: <b>697</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2348** kcal  
Białko: **114** g  
Błonnik: **30** g  
Węglowodany: **231** g  
Tłuszcze: **92** g  
Cholesterol: **381** g

05/02/2024 10:55

/ DIETETYK /