



## JADŁOSPIS w dniach 04/03/2024 - 10/03/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/03/2024 Poniedziałek	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) dżem 20g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa żywiecka 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2549</b> kcal Białko: <b>91</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>250</b> g Tłuszcze: <b>94</b> g Cholesterol: <b>278</b> g
05/03/2024 Wtorek	zupa mleczna z kaszą manną 250 gram(1,7) schab wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 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 kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) ziemniaki gotowane 200g kapusta biała zasmażana 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa połędwicowa drobiowa 30g wędzonka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 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: <b>2359</b> kcal Białko: <b>83</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>289</b> g Tłuszcze: <b>59</b> g Cholesterol: <b>242</b> g
06/03/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) kielbasa szynkowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) dżem 20g sałata zielona dekoracja ogórek kiszony 30g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g ciasto drożdżowe z owocami 1 szt (1,3,7)	ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g 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: <b>2816</b> kcal Białko: <b>114</b> g Błonnik: <b>31</b> g Węglowodany: <b>338</b> g Tłuszcze: <b>93</b> g Cholesterol: <b>321</b> g

07/03/2024 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z cebulą 40g(7) kielbasa krakowska sucha 30g papryka świeża 30g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) masło ekstra 13 g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2589</b> kcal Białko: <b>122</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>258</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>330</b> g</p>
08/03/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) salceson wieprzowy 50g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt</p>	<p>szynka biała wp 40 g ser topiony 50g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2733</b> kcal Białko: <b>76</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>339</b> g Tłuszcze: <b>76</b> g Cholesterol: <b>440</b> g</p>
09/03/2024 Sobota	<p>kielbasa parówkowa wiep. gruba 120g musztarda 20g (10) kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka ala colesław 130g (3) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) 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: <b>2995</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>36</b> g Węglowodany: <b>304</b> g Tłuszcze: <b>141</b> g Cholesterol: <b>318</b> g</p>
10/03/2024 Niedziela	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>połędwica sopocka 40g pasztet z drobiu 40g ser żółty 30 g(7) 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2514</b> kcal Białko: <b>114</b> g Błonnik: <b>20</b> g Węglowodany: <b>228</b> g Tłuszcze: <b>91</b> g Cholesterol: <b>601</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2651</b> kcal
Białko:	<b>99</b> g
Błonnik:	<b>26</b> g
Węglowodany:	<b>287</b> g
Tłuszcze:	<b>90</b> g
Cholesterol:	<b>362</b> g

04/03/2024 08:00

---

/DIETETYK/