



## JADŁOSPIS w dniach 18/03/2024 - 24/03/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/03/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g 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)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt	schab wędzony 40g pasztetowa drobiowa 60 g 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>2343</b> kcal Białko: <b>68</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>265</b> g Tłuszcze: <b>79</b> g Cholesterol: <b>240</b> g
19/03/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja 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 pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa żywiecka 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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>2282</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>260</b> g Tłuszcze: <b>54</b> g Cholesterol: <b>289</b> g
20/03/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1)	zupa barszcz z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g rogalik drożdżowy z marmoladą 1szt (1,3,7)	pasta z jajka 50g (3,7,10) kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g 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>2913</b> kcal Białko: <b>128</b> g Błonnik: <b>20</b> g Węglowodany: <b>299</b> g Tłuszcze: <b>110</b> g Cholesterol: <b>578</b> g

21/03/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g 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 krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2535</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>260</b> g Tłuszcze: <b>125</b> g Cholesterol: <b>272</b> g
22/03/2024 Piątek	zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7) połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja 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 pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	pastą z ryby wędzonej 60g(4) kielbasa połędwicowa drobiowa 40g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 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)	Kalorie: <b>2654</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>20</b> g Węglowodany: <b>277</b> g Tłuszcze: <b>78</b> g Cholesterol: <b>596</b> g
23/03/2024 Sobota	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa toruńska smażona z cebulką 140 musztarda 20g (10) kielbasa kminkowa wiep. 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: <b>2823</b> kcal Białko: <b>113</b> g Błonnik: <b>33</b> g Węglowodany: <b>294</b> g Tłuszcze: <b>124</b> g Cholesterol: <b>338</b> g
24/03/2024 Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z papryką 40g(7) schab wędzony 40g ogórek zielony 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 surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 50g (3) ser topiony 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: <b>2612</b> kcal Białko: <b>123</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>225</b> g Tłuszcze: <b>99</b> g Cholesterol: <b>659</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2595</b> kcal
Białko:	<b>105</b> g
Błonnik:	<b>24</b> g
Węglowodany:	<b>269</b> g
Tłuszcze:	<b>95</b> g
Cholesterol:	<b>425</b> g

18/03/2024 08:08

---

/DIETETYK/