



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

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/03/2024 Poniedziałek	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g fasolka szparagowa z wody 130g (1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa żywiecka 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2256</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>31</b> g Węglowodany: <b>191</b> g Tłuszcze: <b>95</b> g Cholesterol: <b>274</b> g
05/03/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa poławdicowa drobiowa 30g wędzonka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7)	Kalorie: <b>1818</b> kcal Białko: <b>81</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>197</b> g Tłuszcze: <b>53</b> g Cholesterol: <b>195</b> g
06/03/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) kielbasa szynkowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) ogórek kiszony 30g chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) kiwi 1 szt	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2336</b> kcal Białko: <b>113</b> g Błonnik: <b>32</b> g Węglowodany: <b>265</b> g Tłuszcze: <b>85</b> g Cholesterol: <b>250</b> g
07/03/2024 Czwartek	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z cebulą 40g(7) kielbasa krakowska sucha 30g masło extra 10g (7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g warzywa na patelni 130g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2211</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>196</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>310</b> g

08/03/2024 Piątek	salceson wieprzowy 50g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	szynka biała wp 40 g ser topiony 50g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2280</b> kcal Białko: <b>77</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>261</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>425</b> g
09/03/2024 Sobota	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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka ala colesław 130g (3) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) serek fromage 27 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2613</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>38</b> g Węglowodany: <b>256</b> g Tłuszcze: <b>141</b> g Cholesterol: <b>299</b> g
10/03/2024 Niedziela	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	połędwica sopocka 40g pasztet z drobiu 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2277</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>31</b> g Węglowodany: <b>200</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>589</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2256** kcal  
Białko: **101** g  
Błonnik: **30** g  
Węglowodany: **224** g  
Tłuszcze: **86** g  
Cholesterol: **335** g

04/03/2024 08:01

/ DIETETYK /