



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/03/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g kiełbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) kiwi 1 szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	schab wędzony 40g pasztetowa drobiowa 60 g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1956 kcal Białko: 68 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 201 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 216 g
19/03/2024 Wtorek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kiełbasa żywiecka 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1840 kcal Białko: 97 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 180 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 273 g
20/03/2024 Środa	serek wiejski 1 szt (7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	zupa barszcz z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) kiełbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2469 kcal Białko: 127 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 228 g Tłuszcze: 102 g Cholesterol: 497 g
21/03/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g marchew oprószana z groszkiem 130g(1) sałatka z ogórka zielonego 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2127 kcal Białko: 110 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 118 g Cholesterol: 248 g

22/03/2024 Piątek	połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 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)	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej 130g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z ryby wędzonej 60g(4) kielbasa połędwicowa drobiowa 40g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2078 kcal Białko: 94 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 184 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 557 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2408 kcal Białko: 103 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 129 g Cholesterol: 327 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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 50g (3) ser topiony 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2368 kcal Białko: 130 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 180 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 658 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2178** kcal
Białko: **104** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **200** g
Tłuszcze: **92** g
Cholesterol: **397** g

18/03/2024 08:20

/ DIETETYK /