



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

SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/03/2024 Poniedziałek	<p>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 extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>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 extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2560 kcal Białko: 91 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 246 g Tłuszcze: 96 g Cholesterol: 284 g</p>
05/03/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z kaszą manną 250 gram(1,7) schab wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g masło extra 13 g(7) dżem 20g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa połędwicowa drobiowa 30g wędzonka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2269 kcal Białko: 83 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 268 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 229 g</p>
06/03/2024 Środa	<p>serek twarogowy 150g(7) kielbasa szynkowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) dżem 20g sałata zielona dekoracja ogórek kiszony 30g masło extra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>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)</p>	<p>ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2816 kcal Białko: 114 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 338 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 321 g</p>

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) warzywa na patelni 130g ziemniaki gotowane 200g 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: 2555 kcal Białko: 120 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 246 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 330 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: 2733 kcal Białko: 76 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 339 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 440 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) brokuły z wody 130g (1) 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: 2910 kcal Białko: 92 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 293 g Tłuszcze: 135 g Cholesterol: 307 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 gotowane 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: 2510 kcal Białko: 114 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 228 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 601 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2622 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	25 g
Węglowodany:	280 g
Tłuszcze:	90 g
Cholesterol:	359 g

04/03/2024 08:02

/DIETETYK/