



JADŁOSPIS w dniach 25/03/2024 - 31/03/2024

SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/03/2024 Poniedziałek	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 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>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g 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: 2676 kcal Białko: 101 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 248 g Tłuszcze: 101 g Cholesterol: 331 g</p>
26/03/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) kielbasa żywiecka 40g papryka świeża 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) sałata zielona dekoracja 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 jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) kielbasa krakowska sucha 40g twaróg 50g(7) 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: 3124 kcal Białko: 118 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 301 g Tłuszcze: 116 g Cholesterol: 266 g</p>
27/03/2024 Środa	<p>filet z indyka wędzony 40g szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka ze śledzia 150g (3,4) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g serek fromage 27 g(7) sałata zielona dekoracja rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g 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: 2657 kcal Białko: 110 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 277 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 371 g</p>

28/03/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z koperkiem 40g(7) szynka wiejska 30g pomidor 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 z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	pasztetowa drobiowa 50g kielbasa drobiowa szynkowa 30g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g 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: 2256 kcal Białko: 95 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 258 g Tłuszcze: 91 g Cholesterol: 207 g
29/03/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 300g ser żółty 30 g(7) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	ser topiony 25 g (7) serek fromage 27 g(7) pasta z ryby wędzonej 60g(4) ogórek kiszony 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: 2620 kcal Białko: 98 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 277 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 322 g
30/03/2024 Sobota	ser topiony 25 g (7) ser żółty 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiew biała 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa pejazanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa kminkowa 25g połędwica sopocka 30g sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka biała wp 40 g pomidor 40g sałata zielona dekoracja ogórek zielony 40g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2633 kcal Białko: 92 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 273 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 301 g
31/03/2024 Niedziela	kielbasa biała 120 g jaja gotowane 2 szt kielbasa krakowska sucha 20g ram szynka wieprzowa gotowana 40g sos majonezowo-chrzanowy 40 g (3,7) papryka świeża 25g ogórek zielony 25g sałata zielona dekoracja kawa rozpuszczalna masło ekstra 13 g(7) śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka ala colesław 130g (3) surówka z marchwi i jabłka 100g(7) kompot owocowy z cukrem 200g ziemniaki gotowane 200g ciasto sernik 100 g.	wędzonka 40g ser żółty 25 g (9) kielbasa połędwicowa drobiowa 20g jajko gotowane 50g 3 sos tatarski 40 g chrzan 30 gram pomidor 50g herbata ekspresowa z cytryna 200 ml sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: 4361 kcal Białko: 165 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 349 g Tłuszcze: 224 g Cholesterol: 1538 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2904** kcal
Białko: **111** g
Błonnik: **26** g
Węglowodany: **283** g
Tłuszcze: **120** g
Cholesterol: **477** g

25/03/2024 08:59

/DIETETYK/