



JADŁOSPIS w dniach 11/03/2024 - 17/03/2024

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/03/2024 Poniedziałek	szynka drobiowa 30g kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1 szt	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) kielbasa kminkowa wiep. 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2223 kcal Białko: 87 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 185 g Tłuszcze: 99 g Cholesterol: 237 g
12/03/2024 Wtorek	wędzonka 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	filet z indyka wędzony 40g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ser topiony 17,5 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1957 kcal Białko: 98 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 192 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 256 g
13/03/2024 Środa	serek wiejski 1 szt (7) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) soczek pomidorowy 1szt	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) kielbasa żywiecka 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2486 kcal Białko: 112 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 251 g Tłuszcze: 111 g Cholesterol: 255 g
14/03/2024 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) warzywa na patelnii 130g sałata zielona dekoracja kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kielbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2037 kcal Białko: 111 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 178 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 220 g

15/03/2024 Piątek	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	ryba duszona 80g (4,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g sos grecki z włośczonej 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1810 kcal Białko: 89 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 50 g Cholesterol: 447 g
16/03/2024 Sobota	szynka wiejska 30g kielbasa kminkowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka szwabska 200g (3) polędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2412 kcal Białko: 95 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 259 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 297 g
17/03/2024 Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g sałatka ala coleslaw 130g (3) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2594 kcal Białko: 132 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 192 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 531 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2217** kcal
Białko: **103** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **206** g
Tłuszcze: **85** g
Cholesterol: **320** g

11/03/2024 09:32

/ DIETETYK /