



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

SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/03/2024 Poniedziałek	<p>szynka drobiowa 30g kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g 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>zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka z sera żółtego 80g(7,3) kielbasa kminkowa wiep. 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g 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</p>	<p>Kalorie: 2548 kcal Białko: 88 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 237 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 244 g</p>
12/03/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) wędzonka 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 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) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>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 ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2396 kcal Białko: 98 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 270 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 276 g</p>
13/03/2024 Środa	<p>serek wiejski 1 szt (7) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka jesienna 150 g (3,7) kielbasa żywiecka 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g 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</p>	<p>Kalorie: 3031 kcal Białko: 115 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 301 g Tłuszcze: 121 g Cholesterol: 281 g</p>

14/03/2024 Czwartek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g 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)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa szynkowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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</p>	<p>Kalorie: 2425 kcal Białko: 107 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 266 g</p>
15/03/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) kielbasa połędwicowa drobiowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 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 brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g 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>Kalorie: 2448 kcal Białko: 95 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 285 g Tłuszcze: 61 g Cholesterol: 489 g</p>
16/03/2024 Sobota	<p>szynka wiejska 30g kielbasa kminkowa 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) bułka pszenna 50g (1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>zupa pejzanka 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka szwabska 200g (3) połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g 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</p>	<p>Kalorie: 2754 kcal Białko: 93 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 328 g</p>
17/03/2024 Niedziela	<p>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 ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) pomidor 40g 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</p>	<p>Kalorie: 2872 kcal Białko: 127 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 543 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2639** kcal
Białko: **103** g
Błonnik: **24** g
Węglowodany: **265** g
Tłuszcze: **92** g
Cholesterol: **347** g

11/03/2024 09:31

/DIETETYK/