



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/03/2024 Poniedziałek	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) fasolka szparagowa z wody 130g (1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2264 kcal Białko: 104 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 311 g
26/03/2024 Wtorek	kielbasa żywiecka 40g twarożek z rzodkiewką 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)	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) kielbasa krakowska sucha 40g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2703 kcal Białko: 116 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 223 g Tłuszcze: 111 g Cholesterol: 233 g
27/03/2024 Środa	filet z indyka wędzony 40g szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	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 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2417 kcal Białko: 112 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 360 g
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 extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	bitka z indyka duszona 80g (1) brokuły z wody 130g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasztetowa drobiowa 50g kielbasa drobiowa szynkowa 30g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1865 kcal Białko: 98 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 185 g

29/03/2024 Piątek	ser żółty 30 g(7) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pulpet z ryby 70g surówka z kapusty kwaszonej 130g sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	ser topiony 25 g (7) serek fromage 27 g(7) pasta z ryby wędzonej 60g(4) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2070 kcal Białko: 92 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 194 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 281 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 masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g kefir w kubku 200g	zupa pejszanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g jabłko 200	kielbasa kminkowa 25g połędwica sopocka 30g sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2595 kcal Białko: 100 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 276 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 291 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 extra 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 coleslaw 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 extra 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: **2611** kcal
Białko: **112** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **238** g
Tłuszcze: **116** g
Cholesterol: **457** g

25/03/2024 09:28

/DIETETYK/