



## JADŁOSPIS w dniach 01/04/2024 - 07/04/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
01/04/2024 Poniedziałek	jajecznica z kiebasą 100g (3,7) połędwica sopocka 40g kiełbasa drobiowa szynkowa 25g chrzan 30 gram pomidor 50g sałata zielona dekoracja herbata ekspresowa z cytryna 200 ml masło ekstra 13 g(7) kawa rozpuszczalna śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) ciasto sernik 100 g.	żurek kiszony z ziemniakami 400g schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g ciasto makowiec 100 g.	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g ser żółty 25 g (9) jajko gotowane 50g 3 ogórek konserwowy 50g chrzan 30 gram sałata zielona dekoracja herbata ekspresowa z cytryna 200 ml masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1)	Kalorie: <b>3933</b> kcal Białko: <b>145</b> g Błonnik: <b>32</b> g Węglowodany: <b>339</b> g Tłuszcze: <b>164</b> g Cholesterol: <b>1191</b> g
02/04/2024 Wtorek	schab wędzony 40g kiełbasa żywiecka 30g twarożek z papryką 40g(7) ogórek kiszony 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)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	pasztet z drobiu 40g kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g ser topiony 17,5 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	Kalorie: <b>2259</b> kcal Białko: <b>66</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>244</b> g Tłuszcze: <b>77</b> g Cholesterol: <b>214</b> g
03/04/2024 Środa	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 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)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g rogalik drożdżowy z marmoladą 1szt (1,3,7)	kiełbasa połędwiczna drobiowa 30g twaróg 50g(7) papryka świeża 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: <b>2330</b> kcal Białko: <b>88</b> g Błonnik: <b>18</b> g Węglowodany: <b>245</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>276</b> g

04/04/2024 Czwartek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) kielbasa krakowska podsuszana 30g rzodkiewka czerwona 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)</p>	<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa krakowska sucha 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g 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: <b>2624</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>250</b> g Tłuszcze: <b>92</b> g Cholesterol: <b>267</b> g</p>
05/04/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g bułka pszenna 50g (1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 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>Kalorie: <b>2489</b> kcal Białko: <b>104</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>269</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>745</b> g</p>
06/04/2024 Sobota	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g banan 1szt</p>	<p>salceson wieprzowy 50g kielbasa żywiecka 30g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>Kalorie: <b>2895</b> kcal Białko: <b>96</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>314</b> g Tłuszcze: <b>103</b> g Cholesterol: <b>230</b> g</p>
07/04/2024 Niedziela	<p>szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek konserwowy 50g 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 duszone 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 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: <b>2874</b> kcal Białko: <b>115</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>273</b> g Tłuszcze: <b>102</b> g Cholesterol: <b>610</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2772** kcal  
Białko: **102** g  
Błonnik: **25** g  
Węglowodany: **276** g  
Tłuszcze: **100** g  
Cholesterol: **505** g

02/04/2024 08:35

---

/DIETETYK/