



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

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

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 extra 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 extra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1)	Kalorie: 3933 kcal Białko: 145 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 339 g Tłuszcze: 164 g Cholesterol: 1191 g
02/04/2024 Wtorek	schab wędzony 40g kiełbasa żywiecka 30g twarożek z papryką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasztet z drobiu 40g kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1929 kcal Białko: 68 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 73 g Cholesterol: 194 g
03/04/2024 Środa	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kiełbasa połędwicowa drobiowa 30g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1899 kcal Białko: 87 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 217 g
04/04/2024 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)	bitka z indyka duszona 80g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) sałata zielona z olejem 60 gram ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	kiełbasa krakowska sucha 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2108 kcal Białko: 99 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 190 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 233 g

		2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt		
05/04/2024 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) kefir w kubku 1szt (7)	gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa kminkowa wiep. 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2085 kcal Białko: 102 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 194 g Tłuszcze: 71 g Cholesterol: 712 g
06/04/2024 Sobota	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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) ćwikła z chrzanem 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	salceson wieprzowy 50g kielbasa żywiecka 30g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2437 kcal Białko: 99 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 242 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 230 g
07/04/2024 Niedziela	szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek konserwowy 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g marchew oprószana 130g(1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g jabłko 1szt	sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) poledwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2592 kcal Białko: 117 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 218 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 618 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2426** kcal
Białko: **102** g
Błonnik: **28** g
Węglowodany: **224** g
Tłuszcze: **98** g
Cholesterol: **485** g

02/04/2024 08:46

/DIETETYK/