



JADŁOSPIS w dniach 29/04/2024 - 05/05/2024

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
29/04/2024 Poniedziałek	schab wędzony 30g kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g kefir w kubku 1szt (7)	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	szynka wieprzowa gotowana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1956 kcal Białko: 82 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 172 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 214 g
30/04/2024 Wtorek	połędwica sopocka 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) masło extra 10g (7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) jogurt naturalny1szt (7)	schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g warzywa na patelni 130g sałatka ala colesław 130g (3) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) masło extra 10g (7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2411 kcal Białko: 114 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 227 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 522 g
01/05/2024 Środa	wędzonka 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z cebulą 40g(7) masło extra 10g (7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g kiwi 1 szt	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) kielbasa kminkowa wiep. 40g ser topiony 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2508 kcal Białko: 99 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 120 g Cholesterol: 333 g
02/05/2024 Czwartek	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa żywiecka 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	bitka z indyka duszona 100g (1) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2048 kcal Białko: 99 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 189 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 266 g

		2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt		
03/05/2024 Piątek	szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	udko gotowane 150g sałata zielona z olejem 60 gram surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2083 kcal Białko: 113 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 162 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 525 g
04/05/2024 Sobota	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z kapusty kwaszonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka szwabska 200g (3) szynka wieprzowa gotowana 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2572 kcal Białko: 97 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 288 g
05/05/2024 Niedziela	kielbasa krakowska podsuszana 30g schab wędzony 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g rolada ustrzycka 40 g jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1807 kcal Białko: 82 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 197 g Tłuszcze: 42 g Cholesterol: 349 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2198** kcal
Białko: **98** g
Błonnik: **27** g
Węglowodany: **200** g
Tłuszcze: **83** g
Cholesterol: **357** g

29/04/2024 10:23

/ DIETETYK /