



JADŁOSPIS w dniach 22/04/2024 - 28/04/2024

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/04/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g kiełbasa kminkowa 30g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kiwi 1 szt	pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka ala coleslaw 130g (3) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) salceson wieprzowy 50g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2456 kcal Białko: 92 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 263 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 246 g
23/04/2024 Wtorek	połędwica sopocka 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g ćwikła z chrzanem 130g sałata zielona z olejem 100g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kiełbasa połędwicowa drobiowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1937 kcal Białko: 78 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 175 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 246 g
24/04/2024 Środa	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2409 kcal Białko: 96 g Błonnik: 41 g Węglowodany: 262 g Tłuszcze: 127 g Cholesterol: 255 g
25/04/2024 Czwartek	jogurt naturalny 1szt (7) kiełbasa żywiecka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) kiwi 1 szt	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z ryby wędzonej 60g(4) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2120 kcal Białko: 93 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 191 g Tłuszcze: 66 g Cholesterol: 249 g

26/04/2024 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z wioszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) rolada ustrzycka 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1608 kcal Białko: 74 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 179 g Tłuszcze: 36 g Cholesterol: 370 g
27/04/2024 Sobota	jabłko 1szt szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty czerwonej i jabłka 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasztetowa drobiowa 60 g kiełbasa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2208 kcal Białko: 103 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 258 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 228 g
28/04/2024 Niedziela	kiełbasa parówkowa wiep. gruba 120g ketchup 15g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka wiejska wieprzowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2793 kcal Białko: 130 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 198 g Tłuszcze: 141 g Cholesterol: 470 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2219** kcal
Białko: **95** g
Błonnik: **31** g
Węglowodany: **218** g
Tłuszcze: **91** g
Cholesterol: **295** g

22/04/2024 07:51

/ DIETETYK /