



## JADŁOSPIS w dniach 15/04/2024 - 21/04/2024

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/04/2024 Poniedziałek	szynka wiejska 30g filet z indyka wędzony 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2096</b> kcal Białko: <b>86</b> g Błonnik: <b>33</b> g Węglowodany: <b>198</b> g Tłuszcze: <b>86</b> g Cholesterol: <b>272</b> g
16/04/2024 Wtorek	kielbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) kielbasa krakowska sucha 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2472</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>196</b> g Tłuszcze: <b>95</b> g Cholesterol: <b>290</b> g
17/04/2024 Środa	serek wiejski 1 szt (7) szynka biała wp 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 2 śniadanie: sok pomidorowy 1szt	zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) wędzonka 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2281</b> kcal Białko: <b>115</b> g Błonnik: <b>35</b> g Węglowodany: <b>245</b> g Tłuszcze: <b>86</b> g Cholesterol: <b>485</b> g
18/04/2024 Czwartek	jogurt naturalny 1szt (7) szynka gotowana 30g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)	bitka z indyka duszona 80g (1) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa toruńska na gorąco 140 g kielbasa żywiecka 30g musztarda 15g (10) ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2345</b> kcal Białko: <b>125</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>200</b> g Tłuszcze: <b>89</b> g Cholesterol: <b>301</b> g

19/04/2024 Piątek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	ryba duszona 80g (4,9) sos grecki z wioszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1778</b> kcal Białko: <b>79</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>184</b> g Tłuszcze: <b>48</b> g Cholesterol: <b>339</b> g
20/04/2024 Sobota	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa szynkowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka ziemniaczana ze śledziem 150 g (3,4,10) schab wędzony 40g papryka świeża 30g serek fromage 27 g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2454</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>32</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>107</b> g Cholesterol: <b>238</b> g
21/04/2024 Niedziela	filet z indyka wędzony 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g twaróg 50g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2137</b> kcal Białko: <b>114</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>197</b> g Tłuszcze: <b>74</b> g Cholesterol: <b>570</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2223** kcal  
Białko: **104** g  
Błonnik: **29** g  
Węglowodany: **208** g  
Tłuszcze: **84** g  
Cholesterol: **356** g

15/04/2024 07:32

/ DIETETYK /