



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

SZPITAL PODSTAWOWA

| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | Wartości odżywcze |
|----------------------------|--|--|--|--|
| 29/04/2024 Poniedziałek | schab wędzony 30g kiełbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g | zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g | szynka wieprzowa gotowana 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g | Kalorie: 2245 kcal Białko: 76 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 216 g |
| 30/04/2024 Wtorek | zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) połędwica sopocka 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g rogalik 1szt (1,3,7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) | zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g | pasta z jajka 50g (3,7,10) kiełbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) ogórek konserwowy 30g 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 | Kalorie: 3000 kcal Białko: 119 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 303 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 551 g |
| 01/05/2024 Środa | wędzonka 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) | zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g | sałatka jesienna 150 g (3,7) kiełbasa kminkowa wiep. 40g ser topiony 50g(7) pomidor 50g 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 | Kalorie: 2698 kcal Białko: 96 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 230 g Tłuszcze: 123 g Cholesterol: 345 g |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|--|---|
| 02/05/2024 Czwartek | <p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa żywiecka 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p> | <p>zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p> | <p>kielbasa połędwicowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) ogórek kiszony 30g 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: 2444 kcal Białko: 94 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 256 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 292 g</p> |
| 03/05/2024 Piątek | <p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g.(7) szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p> | <p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p> | <p>kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: 2609 kcal Białko: 116 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 259 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 550 g</p> |
| 04/05/2024 Sobota | <p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 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>zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p> | <p>sałatka szwabska 200g (3) szynka wieprzowa gotowana 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g 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: 3062 kcal Białko: 104 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 308 g Tłuszcze: 117 g Cholesterol: 308 g</p> |
| 05/05/2024 Niedziela | <p>kielbasa krakowska podsuszana 30g schab wędzony 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1)</p> | <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p> | <p>szynka wiejska wieprzowa 40g rolada ustrzycka 40 g jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g 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: 2090 kcal Białko: 81 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 232 g Tłuszcze: 45 g Cholesterol: 361 g</p> |

Podsumowanie (średnia)

| | |
|--------------|------------------|
| Kalorie: | 2593 kcal |
| Białko: | 98 g |
| Błonnik: | 25 g |
| Węglowodany: | 262 g |
| Tłuszcze: | 87 g |
| Cholesterol: | 375 g |

29/04/2024 07:12

/DIETETYK/