



## JADŁOSPIS w dniach 08/04/2024 - 14/04/2024

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
08/04/2024 Poniedziałek	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 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 kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa szynkowa wieprzowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 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: <b>2240</b> kcal Białko: <b>84</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>246</b> g Tłuszcze: <b>77</b> g Cholesterol: <b>202</b> g
09/04/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 60g(1) chleb pszenny 20g(1)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 200g	pasztetowa drobiowa 50g ser topiony 17,5 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2578</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>287</b> g Tłuszcze: <b>77</b> g Cholesterol: <b>251</b> g
10/04/2024 Środa	serek twarożkowy 150g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 50g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z mięsa i wloszczyzny 60g(9) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g 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: <b>2782</b> kcal Białko: <b>118</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>296</b> g Tłuszcze: <b>108</b> g Cholesterol: <b>286</b> g

11/04/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa kminkowa 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa jarzynowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa szynkowa 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża30g 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: <b>2139</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>242</b> g Tłuszcze: <b>105</b> g Cholesterol: <b>211</b> g
12/04/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka biała wp 40 g twarożek z koperkiem 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) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser topiony 50g(7) ogórek kiszony 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)	Kalorie: <b>2630</b> kcal Białko: <b>81</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>326</b> g Tłuszcze: <b>77</b> g Cholesterol: <b>453</b> g
13/04/2024 Sobota	kielbasa krakowska podsuszana 30g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka szwabska 200g (3) schab wędzony 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2565</b> kcal Białko: <b>84</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>265</b> g Tłuszcze: <b>96</b> g Cholesterol: <b>288</b> g
14/04/2024 Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) szynka drobiowa 30g 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 graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa poławdicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: <b>2564</b> kcal Białko: <b>126</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>228</b> g Tłuszcze: <b>90</b> g Cholesterol: <b>645</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2500</b> kcal
Białko:	<b>97</b> g
Błonnik:	<b>24</b> g
Węglowodany:	<b>270</b> g
Tłuszcze:	<b>90</b> g
Cholesterol:	<b>334</b> g

08/04/2024 07:59

---

/DIETETYK/