



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

### SZPITAL PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/04/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g kielbasa kminkowa 30g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g rogalik 1szt (1,3,7) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) sznyceł drobiowy smażony 90 g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sałatka ala colesław 130g (3) kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) salceson wieprzowy 50g ser żółty 30 g(7) pomidor 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>2812</b> kcal Białko: <b>90</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>316</b> g Tłuszcze: <b>88</b> g Cholesterol: <b>275</b> g
23/04/2024 Wtorek	zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7) połędwica sopocka 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka czerwona 40g 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 krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g ćwikła z chrzanem 130g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g 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>2676</b> kcal Białko: <b>91</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>288</b> g Tłuszcze: <b>90</b> g Cholesterol: <b>293</b> g
24/04/2024 Środa	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g 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>2887</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>297</b> g Tłuszcze: <b>136</b> g Cholesterol: <b>279</b> g

25/04/2024 Czwartek	serek twarogowy 150g(7) kielbasa żywiecka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z ryby wędzonej 60g(4) kielbasa drobiowa szynkowa 30g 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	Kalorie: <b>2763</b> kcal Białko: <b>114</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>295</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>284</b> g
26/04/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g 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 pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) rolada ustrzycka 30g pomidor 40g 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>2135</b> kcal Białko: <b>76</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>264</b> g Tłuszcze: <b>46</b> g Cholesterol: <b>397</b> g
27/04/2024 Sobota	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 50g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g bułka pszenna 50g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g	pasztetowa drobiowa 60 g kielbasa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 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)	Kalorie: <b>2485</b> kcal Białko: <b>102</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>287</b> g Tłuszcze: <b>96</b> g Cholesterol: <b>228</b> g
28/04/2024 Niedziela	kielbasa parówkowa wiep. gruba 120g ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) szynka wiejska wieprzowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g 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>3046</b> kcal Białko: <b>126</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>238</b> g Tłuszcze: <b>142</b> g Cholesterol: <b>482</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2686</b> kcal
Białko:	<b>100</b> g
Błonnik:	<b>25</b> g
Węglowodany:	<b>283</b> g
Tłuszcze:	<b>96</b> g
Cholesterol:	<b>320</b> g

22/04/2024 07:47

---

/DIETETYK/