



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

SZPITAL PODSTAWOWA

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 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 szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) poledwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: 2472 kcal Białko: 84 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 292 g
16/04/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) kiełbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 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 pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka jesienna 150 g (3,7) kiełbasa krakowska sucha 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: 2945 kcal Białko: 109 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 271 g Tłuszcze: 102 g Cholesterol: 314 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 ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa pejszanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) wędzonka 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g 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: 2539 kcal Białko: 111 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 282 g Tłuszcze: 89 g Cholesterol: 497 g

18/04/2024 Czwartek	szynka gotowana 30g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 40g (1) bułka pszenna 50g (1) chleb pszenny 20g(1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa toruńska smażona z cebulką 140 kielbasa żywiecka 30g musztarda 15g (10) ser żółty 30 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: 2707 kcal Białko: 121 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 271 g Tłuszcze: 89 g Cholesterol: 306 g
19/04/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g.(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	kielbasa drobiowa szynkowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 17,5 g(7) 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: 2445 kcal Białko: 87 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 300 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 390 g
20/04/2024 Sobota	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa szynkowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 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)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g	sałatka ziemniaczana ze śledziem 150 g (3,4,10) schab wędzony 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)	Kalorie: 2970 kcal Białko: 112 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 302 g Tłuszcze: 114 g Cholesterol: 268 g
21/04/2024 Niedziela	filet z indyka wędzony 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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 marchew oprószana z groszkiem130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g twaróg 50g(7) 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	Kalorie: 2359 kcal Białko: 112 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 231 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 562 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2634 kcal
Białko:	105 g
Błonnik:	26 g
Węglowodany:	271 g
Tłuszcze:	88 g
Cholesterol:	376 g

15/04/2024 07:23

/DIETETYK/