



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

### SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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 extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g kiwi 1 szt	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	kielbasa szynkowa wieprzowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1746</b> kcal Białko: <b>76</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>148</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>209</b> g
09/04/2024 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) bitka ze schabu duszona 90g (1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasztetowa drobiowa 50g ser topiony 17,5 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1959</b> kcal Białko: <b>87</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>166</b> g Tłuszcze: <b>72</b> g Cholesterol: <b>228</b> g
10/04/2024 Środa	serek wiejski 1 szt (7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 50g herbata z cytryną 300g masło extra 10 g(7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) grapefruit 200g kompot owocowy 200g	pasta z mięsa i włośzczyzny 60g(9) kielbasa krakowska drobiowa poduszana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2251</b> kcal Białko: <b>111</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>185</b> g Tłuszcze: <b>111</b> g Cholesterol: <b>265</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 extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	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 200g kiwi 1 szt	kielbasa szynkowa 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1875</b> kcal Białko: <b>96</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>202</b> g Tłuszcze: <b>101</b> g Cholesterol: <b>199</b> g

12/04/2024 Piątek	szynka biała wp 40 g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) salceson z indyka 50g ser topiony 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2209</b> kcal Białko: <b>81</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>254</b> g Tłuszcze: <b>72</b> g Cholesterol: <b>438</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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	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 200g grapefruit 200g	sałatka szwabska 200g (3) schab wędzony 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2337</b> kcal Białko: <b>93</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>222</b> g Tłuszcze: <b>96</b> g Cholesterol: <b>278</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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) soczek wielowarzywny 200g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2324</b> kcal Białko: <b>131</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>196</b> g Tłuszcze: <b>86</b> g Cholesterol: <b>633</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2100** kcal  
Białko: **97** g  
Błonnik: **26** g  
Węglowodany: **196** g  
Tłuszcze: **88** g  
Cholesterol: **321** g

08/04/2024 08:07

/DIETETYK/