



JADŁOSPIS w dniach 06/05/2024 - 12/05/2024

SZPITAL ŁATWO STRAWNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
06/05/2024 Poniedziałek	<p>połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g 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>zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 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</p>	<p>Kalorie: 2475 kcal Białko: 88 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 325 g</p>
07/05/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 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</p>	<p>Kalorie: 2182 kcal Białko: 89 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 268 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 200 g</p>
08/05/2024 Środa	<p>filet z indyka wędzony 40g kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 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)</p>	<p>strogonow wieprzowy 450g chleb zwykły 70g(1)</p>	<p>połędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 50g(7) papryka świeża 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: 2369 kcal Białko: 111 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 467 g</p>

09/05/2024 Czwartek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7)</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem 400g(1,7,9) bitka ze schabu duszona 90g (1) surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g pasztetowa drobiowa 50g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1)</p>	<p>Kalorie: 2744 kcal Białko: 113 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 322 g</p>
10/05/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) wędzonka 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twaróg 40g(7) ogórek konserwowy 50g 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: 2663 kcal Białko: 83 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 326 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 431 g</p>
11/05/2024 Sobota	<p>szynka biała wp 40 g kiełbasa żywiecka 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 50g dżem 20g 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 z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g warzywa na patelni 130g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>sałatka z sera żółtego 80g(7,3) wędzonka 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: 2634 kcal Białko: 92 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 266 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 289 g</p>
12/05/2024 Niedziela	<p>parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa kminkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g 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)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser topiony 17,5 g(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: 2283 kcal Białko: 100 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 222 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 528 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2479 kcal
Białko:	97 g
Błonnik:	24 g
Węglowodany:	258 g
Tłuszcze:	93 g
Cholesterol:	366 g

06/05/2024 09:56

/DIETETYK/