



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

### SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
06/05/2024 Poniedziałek	polędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka ala coleslaw 130g (3) bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z mięsa i wloszczyzny 60g(9) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2259</b> kcal Białko: <b>89</b> g Błonnik: <b>35</b> g Węglowodany: <b>206</b> g Tłuszcze: <b>106</b> g Cholesterol: <b>316</b> g
07/05/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) kiwi 1 szt	filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)	Kalorie: <b>1732</b> kcal Białko: <b>81</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>199</b> g Tłuszcze: <b>46</b> g Cholesterol: <b>182</b> g
08/05/2024 Środa	filet z indyka wędzony 40g kiełbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 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)	strogonow wieprzowy 450g chleb zwykły 70g(1) podwieczorek: soczek wielowarzywny 200g	polędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2185</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>213</b> g Tłuszcze: <b>99</b> g Cholesterol: <b>466</b> g
09/05/2024 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	bitka ze schabu duszona 90g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	ser żółty 30 g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g pasztetowa drobiowa 50g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2457</b> kcal Białko: <b>113</b> g Błonnik: <b>33</b> g Węglowodany: <b>203</b> g Tłuszcze: <b>101</b> g Cholesterol: <b>302</b> g

10/05/2024 Piątek	wędzonka 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) kefir w kubku 1szt (7)	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	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa drobiowa szynkowa 40g twaróg 40g(7) ogórek konserwowy 50g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)	Kalorie: <b>2312</b> kcal Białko: <b>85</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>267</b> g Tłuszcze: <b>64</b> g Cholesterol: <b>406</b> g
11/05/2024 Sobota	szynka biała wp 40 g kielbasa żywiecka 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g jabłko 1szt	sałatka z sera żółtego 80g(7,3) wędzonka 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2258</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>224</b> g Tłuszcze: <b>109</b> g Cholesterol: <b>280</b> g
12/05/2024 Niedziela	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa kminkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	udko gotowane 150g marchew oprószana 130g(1) sałatka z ogórka zielonego 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1936</b> kcal Białko: <b>101</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>164</b> g Tłuszcze: <b>103</b> g Cholesterol: <b>516</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2163** kcal  
Białko: **98** g  
Błonnik: **28** g  
Węglowodany: **211** g  
Tłuszcze: **90** g  
Cholesterol: **352** g

06/05/2024 09:57

/ DIETETYK /