



JADŁOSPIS w dniach 11/11/2024 - 17/11/2024

SZPITAL UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/11/2024 Poniedziałek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z cebulą 40g(7) kielbasa żywiecka 40g pomidor 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) surówka ala coleslaw 130g (3) kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jesienna 150 g (3,7) serek fromage 27 g(7) szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)	Kalorie: 2340 kcal Białko: 94 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 208 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 279 g
12/11/2024 Wtorek	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g kielbasa krakowska sucha 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g twarożek ze śmietaną 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie: soczek pomidorowy 1szt	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g ćwikła z chrzanem 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) twaróg 50g(7) schab wędzony 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2053 kcal Białko: 83 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 198 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 340 g
13/11/2024 Środa	twarożek z koperkiem 40g(7) wędzonka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 100g masło extra 10g (7) jogurt naturalny 1szt(7)	zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	ser topiony 50g(7) kielbasa drobiowa szynkowa 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)	Kalorie: 2101 kcal Białko: 81 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 246 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 260 g
14/11/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa kminkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) kefir w kubku 1szt (7)	bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g kapusta biała zasmażana 130g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) kompot owocowy 200g jabłko 1szt	pasta z ryby wędzonej 60g(4) serek fromage 27 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)	Kalorie: 2135 kcal Białko: 102 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 190 g Tłuszcze: 115 g Cholesterol: 264 g

15/11/2024 Piątek	szynka biała wp 40 g twarożek z pietruszką 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)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) połędwica sopočka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1763 kcal Białko: 84 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 46 g Cholesterol: 392 g
16/11/2024 Sobota	kielbasa szynkowa 40g ser topiony 50g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelnie 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	sałatka jarzynowa z majonezem 150g (3,9) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1827 kcal Białko: 96 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 227 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 267 g
17/11/2024 Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g kielbasa żywiecka 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g soczek wielowarzywny 200g	udko gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2562 kcal Białko: 155 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 746 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2112** kcal
Białko: **99** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **205** g
Tłuszcze: **82** g
Cholesterol: **364** g

12/11/2024 07:54

/ DIETETYK /