

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-20

Śniadanie:	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 400ml (MLE, SEL), Ryż na sypko 180g , Filet z indyka pieczony 100g (SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100g (JAJ, SOJ, GOR), Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Sos pomidorowy 80g (GLU, SEL, GOR), Gruszka 150 1szt,
Kolacja:	Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g(GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Sałata zielona 10g , Ogórek świeży 90g ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2418.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.03 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g

2023-11-21

Śniadanie:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Schab wiśniowy 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
Obiad:	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki 180g , Udko z kurczaka pieczone 120g (SEL, GOR), Sałatka z ogórka kiszzonego 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Banan 150g 1szt,
Kolacja:	Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g(GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Jajko gotowane 2szt (JAJ), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2385.49 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.49 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-22

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g(**GLU**), Chleb razowy 30g (**GLU**), Bułka wrocławska 20g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Pasta z twarogu i wędliny 80g (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z papryką 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Schab pieczony w sosie własnym 100g (**SEL**), Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Kielbasa pieczona z cebulką 120g (**GLU, SOJ, ORZ,SEL, GOR**), Musztarda 20g (**GOR**), Ogórek kwaszony 90g , Chleb baltonowski 50g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2867.31 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 149.09 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g;

2023-11-23

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (**GLU**), Chleb razowy 30g (**GLU**), Bułka wrocławska 20g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Polędwica drobiowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (**GLU, MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt , Brokuły z wody 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Jabłko 150g 1 szt,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Chleb baltonowski 50g (**GLU**), Chleb razowy 30g (**GLU**), Bułka wrocławska 20g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Pasta z kurczaka wędzonego 80g (**MLE**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2286.97 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.61 g; Tłuszcz: 91.08 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-24

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (MLE), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasta z jajka z natką pietruszki 80g (JAJ, SOJ, GOR), Bukiet warzyw 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g
Obiad:	Zupa krupnik 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 180g , Ryba miruna panierowana 100g (GLU, JAJ, RYB, MLE), Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Surówka z kiszanej kapusty 100g , Pomarańcza 1szt 150g ,
Kolacja:	Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g(GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka gotowana 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 10g ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2752.65 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.93 g; Tłuszcz: 102.09 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g;

2023-11-25

Śniadanie:	Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Polędwica miodowa 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ogórek świeży 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
Obiad:	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Gulasz wieprzowy 180g (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100g (JAJ, SOJ, GOR), Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Makaron 180g (GLU, SOJ), Kiwi 1szt ,
Kolacja:	Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 100ml , Sos waniliowy 80g (MLE),
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2745.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 128.89 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-26

Śniadanie:	Kakao 300ml (MLE), Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Schab po żydowsku 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Sałatka z ryżu z tuńczykiem 100g (RYB), Sałata zielona 10g ,
Obiad:	Żurek z ziemniakami 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 180g , Kotlet pożarski (smażony) 100g(GLU, JAJ), Buraczki gotowane 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Ciasto jogurtowe 50g (GLU, JAJ),
Kolacja:	Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Chleb baltonowski 50g (GLU), Chleb razowy 30g (GLU), Bułka wrocławska 20g (GLU, JAJ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka z kurcząt 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2658.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.16 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g;