

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-04

- 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 , Cytryna 5g ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400ml (**MLE, SEL**), Kasza jęczmienna na sypko 180g (**GLU**), Gulasz drobiowy 180g (**SEL**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Gruszka 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 drobiowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka z soczewicy 90g (**SOJ**), Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2524.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.37 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; suma cukrów prostych: 99.89 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 48.10 g;

2023-12-05

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Chleb baltonowski 50g (**GLU**), Chleb razowy 30g (**GLU**), Bułka wrocławska 20g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Schab pieczony 50g , Ogórek kiszony 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Udziec z indyka pieczony 100g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Ziemniaki 180g , Sałatka z ogórka kiszzonego 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 50g (**GLU**), Chleb razowy 30g (**GLU**), Bułka wrocławska 20g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Hummus z suszonymi pomidorami 80g (**SOJ**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cytryna 5g , Cukier 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2079.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 74.75 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-06

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 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**), Pasta z twarogu i wędliny 80g (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa brukselkowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Pierogi z mięsem 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka z marchewki z chrzanem 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Cebulka smażona 20g , Banan 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**), Kiełbasa pieczona z cebulką 120g(**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Musztarda 20g (**GOR**),
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2505.65 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.88 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; suma cukrów prostych: 117.19 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g;

2023-12-07

- 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**), Szyunka gotowana 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Zupa ogórkowa 400ml (**MLE, SEL**), Makaron spaghetti 180g (**GLU, JAJ, SOJ**), Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180g (**SEL**), Kalafior z wody 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Mandarynka 2szt ,
- 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 makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 80g (**MLE, GOR**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2427.90 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.86 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; suma cukrów prostych: 78.76 g; Sól: 11.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-08

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, 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**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Surówka z kiszanej kapusty 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Ziemniaki 180g , Kiwi 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**), Ser żółty 50g (**MLE**), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2328.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 83.83 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; suma cukrów prostych: 81.45 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g;

2023-12-09

- 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**), Pomidor. 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Karkówka pieczona 100g (**SEL**), Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 100g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Kasza gryczana na sypko 180g , Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Winogrona 100g ,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g , Sos waniliowy 80g (**MLE**),
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2345.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 85.51 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; suma cukrów prostych: 110.82 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-10

- Śniadanie: Kakao 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**), Schab po żydowsku 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Twarożek z papryką i szczypiorkiem 60g (**MLE**), Sałata zielona 10g , Rzodkiewka 60g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Ziemniaki 180g , Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100g (**GLU, JAJ, SEZ**), Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100g (**GLU, JAJ**), Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Ciasto drożdżowe 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 cygańska 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor. 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2561.68 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.10 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; suma cukrów prostych: 84.28 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g;