

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-11

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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**), Serek homogenizowany 80g (**MLE**), Jabłko 1szt , Sałata zielona 10g , Dżem 30g ,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**SEL**), Ryż na sypko 180g , Rolada schabowa nadziewana warzywami 100g (**SEL**), Sałatka z buraczków i jabłka 100g , Kompot b/c 250g , 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**), Szyńka złota 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 10g , Ogórek 90g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2542.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.89 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; suma cukrów prostych: 124.03 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g;

2023-12-12

- 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**), Szyńka drobiowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g (**GLU, JAJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka colesław z majonezem 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot b/c 250g , Cukier 10g , 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**), Pasta z warzyw gotowanych 90g , Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 90g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2479.89 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 90.08 g; Tłuszcz: 101.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; suma cukrów prostych: 103.60 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-13

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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**), Twarożek z koperkiem 80g (**MLE**), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa grochowa 400ml (**SEL**), Potrawka z indyka w paprykowym trio 180g (**SEL**), Makaron kokardki 180g (**GLU, SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g 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**), Parówka z szynki 2 szt 140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ketchup 20g , Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2156.22 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 73.65 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g;

2023-12-14

- 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 bednarza 50g , Ogórek 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Ziemniaki 180g , Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Kapusta zasmażana z pomidorami 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Mandarynka 2szt , 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**), Paszтет z soczewicy i warzyw 80g (**SOJ, SEL**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2383.98 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 99.51 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-15

- 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 jajka z natką pietruszki 80g (**JAJ, SOJ, GOR**), Bukiet warzyw 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa minestrone 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Kluski leniwe 300g , Sos waniliowy 100g (**MLE**), Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Jabłka prażone 100g , Winogrona 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**), Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 80g (**MLE, GOR**), Ogórek kiszony.. 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2964.13 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 138.93 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; suma cukrów prostych: 137.61 g; Sól: 8.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g;

2023-12-16

- 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**), Serek homogenizowany z natką pietruszki 80g (**MLE**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Bitka z kurczaka 100g , Surówka z marchewki z chrzanem 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Jabłko1szt ,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Zapiekanka makaronowa z szynką 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2457.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.60 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; suma cukrów prostych: 98.82 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-17

- 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**), Kiełbasa szynkowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Rosół z makaronem 400g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Gołąbek bez zawijania 1szt (**SEL, GOR**), Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 100g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot b/c 250g , Cukier 10g , ciasto piaskowe 50g(**GLU, MLE**)
- 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 twarogu z tuńczykiem 80g (**RYB, MLE**), Pomidor. 90g , Sałata zielona 10g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2330.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.19 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; suma cukrów prostych: 74.78 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g;