

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-27

- 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**), Twarożek z truskawkami 100g (**MLE**), Dżem 30g , Jabłko 1szt , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Kasza gryczana na sypko 180g , Bitka schabowa z serem i pieczarkami 100g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Ciasteczka SANTE 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**), Szynka bankietowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3015.62 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.82 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 417.66 g; suma cukrów prostych: 128.84 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.94 g;

2023-11-28

- 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**), Kielbasa szynkowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek. 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**MLE, SEL**), Ziemniaki 180g , Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100g (**GLU, JAJ**), Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100g (**GLU, JAJ**), 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**), Pasta z jajka z natką pietruszki 80g (**JAJ, SOJ, GOR**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2473.29 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.71 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; suma cukrów prostych: 85.21 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-11-29

- 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 z pomidorami 80g (**MLE**), Ogórek 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Kajzerka 1szt , Surówka wielowarzywna 100g (**SEL**), Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Chłopski garnek z wieprzowiną i kiełbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Parówka z szynki 2 szt 140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ketchup 20g , Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 40g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3006.08 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.43 g; Tłuszcz: 135.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; suma cukrów prostych: 110.65 g; Sól: 11.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;

2023-11-30

- 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 , Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g ,
- Obiad: Zupa krem z brokuła i cukinii z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 100g , Kompot b/c 250g , Cukier 10g , Jabłko 1szt , Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Sos pieczarkowy 80g (**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**), Szynka konserwowa 50g , Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2645.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.99 g; Tłuszcz: 102.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; suma cukrów prostych: 84.10 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-01

- 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**), Jajko gotowane 2szt (**JAJ**), Sos majonezowo-jogurtowy z koperkiem 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Sałata zielona 10g , Cytryna 5g , Ogórek 90g ,
- Obiad: Zupa fasolowa 400ml (**SEL**), Naleśniki z serem 2szt (**GLU, JAJ, MLE**), Jabłka prażone 100g Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), 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 bukowa 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3263.73 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 139.18 g; Tłuszcz: 127.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 408.62 g; suma cukrów prostych: 142.97 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g;

2023-12-02

- 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**), Paszтет z soczewicy i warzyw 80g (**SOJ, SEL**), Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Cytryna 5g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa 400ml (**MLE, SEL**), Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Sałatka z buraczków i jabłka 100g , Kompot b/c 300g , Cukier 10g , Ryż na sypko 180g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Herbata z cytryną b/cukru 250ml , Cukier 10g , Cytryna 5g , Leniwe pierogi 200g (**JAJ, MLE**), Sos waniliowy 80g (**MLE**), Mus jabłkowy 100ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2497.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.43 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; suma cukrów prostych: 130.97 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL NIGRIR SPARTAŃSKA

PODSTAWOWA

2023-12-03

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), Kielbasa szynkowa 50g (GLU,SOJ, ORZ, SEL, GOR), Sałata zielona 10g , Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR),
Obiad:	Rosół z makaronem 400g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 180g , Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g(GLU, JAJ), Kapusta zasmażana 100g (GLU), 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), Pasta z twarogu z tuńczykiem 80g (RYB, MLE), Rzodkiewka 90g , Sałata zielona 10g
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2555.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.45 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; suma cukrów prostych: 83.33 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g;