

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-13

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany 100g (**MLE**), Jabłko 1szt , Dżem 30g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**SEL**), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g , Sos pietruszkowy 80g (**SEL, GOR**), Ryż na sypko 180g , Sałatka z buraczków i jabłka 120g , Kompot z cukrem 300g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka bawarska 100g(**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Twarożek z rzodkiewką 60g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2925.76 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.62 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 448.02 g; suma cukrów prostych: 139.28 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g;

2023-11-14

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka colesław z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 400g , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 100g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szyunka bankietowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2866.33 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.77 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 399.97 g; suma cukrów prostych: 120.11 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g;

2023-11-15

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z koperkiem 60g (MLE), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa grochowa 400ml (SEL), Potrawka z indyka w paprykowym trio 180g (SEL), Kluski śląskie 200g (GLU), Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300g , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Parówka z szynki 2 szt 140g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidor 60g , Keczup 20g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek waniliowy 150g 1szt (MLE), Pieczywo chrupkie 20g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3208.51 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.14 g; Tłuszcz: 118.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 446.31 g; suma cukrów prostych: 105.18 g; Sól: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g;

2023-11-16

Dla: SZPITALA w dniu: 2023-11-16

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab bednarza 40g , Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa krupnik 400ml (GLU, SEL), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 180g , Kapusta zasmażana z pomidorami 120g (GLU, MLE), Kompot z cukrem 300g , Mandarynka 2szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 150g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasztet z soczewicy i warzyw 60g (SOJ, SEL), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt (MLE), Suchary 2szt (GLU, JAJ, MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2925.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.94 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 458.68 g; suma cukrów prostych: 89.05 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 46.81 g;

2023-11-17

Śniadanie:	Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (JAJ, SOJ, GOR), Bukiet warzyw 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
------------	---

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

- Obiad: Zupa Minestrone 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Kluski leniwe 300g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300g , Winogrona 100g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 60g (**MLE, GOR**), Szyńka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3131.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 147.26 g; Tłuszcz: 111.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; suma cukrów prostych: 135.54 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.19 g

2023-11-18

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z pomidorami 100g (**MLE**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Bitka z kurczaka 100g , Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z marchewki z chrzanem 120g , Kompot z cukrem 300g , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony 50g 0.5szt, (**MLE**), Filet wędzony z indyka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2559.37 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.66 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; suma cukrów prostych: 88.32 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g;

2023-11-19

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kielbasa szynkowa 20g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Rosół z makaronem 400g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Gołąbek bez zawijania 1szt (**SEL, GOR**), Sos pomidorowy 80g (**GLU, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Bukiet warzyw 120g , Kompot z cukrem 400g , Ciasto piaskowe 50g ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (RYB, MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt (MLE), Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2758.29 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 122.43 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; suma cukrów prostych: 96.18 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g;