

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-20

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 40g (**MLE**), Pomidor. 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa ogórkowa 400ml (**MLE, SEL**), Filet z indyka pieczony 100g (**SEL, GOR**), Sos śmietanowo szpinakowy 80g(**MLE**), Ryż na sypko 180g , Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z fasoli z warzywami 60g (**SEL, GOR**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2890.57 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.90 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 431.56 g; suma cukrów prostych: 100.18 g; Sól: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.20 g;

2023-11-21

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab wiśniowy 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa zacierkowa 400ml (**GLU, JAJ, SEL, GOR**), Udko z kurczaka pieczone 120g (**SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka wielowarzywna 120g (**SEL**), Kompot z cukrem 300g , Budyń 200ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Polędwica miodowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3007.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.63 g; Tłuszcz: 106.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; suma cukrów prostych: 90.45 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-22

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu i wędliny 100g (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Schab pieczony 100g , Sos własny 80g (**SEL**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z papryką 120g , Kompot z cukrem 300g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony w plastrach 1szt (**MLE**), Kiełbasa pieczona z cebulką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Musztarda 20g (**GOR**), Pomidor 60g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3283.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 169.67 g; Tłuszcz: 107.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 433.06 g; suma cukrów prostych: 105.12 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 49.49 g;

2023-11-23

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (**GLU, MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt , Brokuły z wody 120g , Kompot z cukrem 300g , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego 60g (**MLE**), Szyńka bednarza 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2133.45 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 84.33 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.03 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; suma cukrów prostych: 243.14 g; Sól: 475.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-24

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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 ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Ryba miruna panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB, MLE**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszzonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300g , Baton SANTE 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka jarzynowa 100g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szynka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany naturalny 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3626.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 128.41 g; Tłuszcz: 149.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 464.94 g; suma cukrów prostych: 116.79 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 46.84 g;

2023-11-25

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica miodowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Gulasz wieprzowy 180g (**SEL**), Makaron 180g (**GLU, SOJ**), Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300g , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), Kielbasa żywiecka 40g (**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]: 2547.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.63 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-26

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab po żydowsku 20g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka z ryżu ze szprotkami i bukietu warzyw 100g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Żurek z ziemniakami 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Kotlet pożarski (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 120g , Kompot z cukrem 300g , Ciasto jogurtowe 50g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Hummus z marchewką 60g (**SOJ**), Szyunka z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2933.31 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.45 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 442.17 g; suma cukrów prostych: 76.99 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g;