

Jadłospis 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-27

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z truskawkami 100g (**MLE**), Dżem 30g , Jabłko 1szt , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Bitka schabowa z serem i pieczarkami 100g , Kasza gryczana na sypko 180g, Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300g , Ciasteczka SANTE 1szt
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szyunka bankietowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3157.47 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 127.23 g; Tłuszcz: 101.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 459.10 g; suma cukrów prostych: 131.00 g; Sól: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 50.07 g;

2023-11-28

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony 100g 1szt (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 120g (**GLU, JAJ**), Kompot z cukrem 300g , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z jajka z natką pietruszki 60g (**JAJ, SOJ, GOR**), Polędwica sopocka 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**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3135.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.17 g; Tłuszcz: 116.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 416.69 g; suma cukrów prostych: 112.94 g; Sól: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g;

Jadłospis 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-29

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 15szt , Serek homogenizowany z pomidorami 60g (**MLE**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml
- Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Chłopski garnek z wieprzowiną i kiełbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Kajzerka 1szt , Surówka wielowarzywna 120g Kompot z cukrem 300g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 15szt , Parówka z szynki 2 szt140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Twarożek z oliwkami 60g (**MLE**), Sałata zielona 10g , Pomidor 60g , Ketchup 20g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biskwopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 6342.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.61 g; Tłuszcz: 472.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 117.48 g; Węglowodany ogółem: 414.50 g; suma cukrów prostych: 125.39 g; Sól: 16.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.68 g;

2023-11-30

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 15szt , Schab bednarza 40g , Rzodkiewka 60g, Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z brokuła i cukinii z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z marchewki z ananase i kukurydzą 120g , Kompot z cukrem 400g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 15szt , Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60g , Szynka konserwowa 30g , Papryka świeża 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]: 6004.35 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.45 g; Tłuszcz: 436.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; suma cukrów prostych: 106.55 g; Sól: 10.90 g; Błonnik pokarmowy: 52.09 g;

Jadłospis 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-01

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 400ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Jajko 1szt (**JAJ**), Sos majonezowo-jogurtowy z koperkiem 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa fasolowa 500ml (**SEL**), Naleśniki z serem 2szt (**GLU, JAJ, MLE**), Jabłka prażone 80g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Kompot z cukrem 400g , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Twarożek ze szczypiorkiem 60g (**MLE**), Szynka bukowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany 100g (**MLE**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3204.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 131.21 g; Tłuszcz: 124.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; suma cukrów prostych: 129.87 g; Sól: 4125.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.38 g;

2023-12-02

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82%20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Paszтет warzywny 100g (**JAJ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa 500ml (**MLE, SEL**), Ryż na sypko 200g , Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Sałatka z buraczków i jabłka 120g , Kompot z cukrem 400g , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Serek homogenizowany z koncentratem pomidorowym 60g (**MLE**), Schab pieczony 30g , Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 3szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2659.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 92.22 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 401.61 g; suma cukrów prostych: 92.35 g; Sól: 4844.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g;

Jadłospis 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-12-03

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 100g (**GLU**), Bułka wrocławska 50g (**GLU, JAJ,MLE**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Kielbasa szynkowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka jarzynowa 100g (**JAJ, SOJ, SEL,GOR**), Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Rosół z makaronem 500g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 200g , Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g,(**GLU, JAJ**), Kompot z cukrem 400g , Kapusta zasmażana 120g (**GLU**), Ciasto jogurtowe 100g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 100g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Herbata z cytryną i cukrem 400ml , Sałata zielona 5g Szynka wiśniowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL,GOR**),
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3187.77 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.74 g; Tłuszcz: 138.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Sól: 3355.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g;