

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-11

- 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 , Polędwica z kurcząt 30g(**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szynka złota 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , Ogórek 60g ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkoty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2945.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.09 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 441.64 g; suma cukrów prostych: 138.40 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g;

2023-12-12

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g (**GLU, JAJ, 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**), Szynka 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**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- 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;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-13

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek ze szpinakiem 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**), Makaron kokardki 180g (**GLU, SOJ**), 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 szt140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Serek topiony w plastrach 1szt (**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]: 3280.91 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.00 g; Tłuszcz: 118.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 462.09 g; suma cukrów prostych: 105.22 g; Sól: 13.00 g; Błonnik pokarmowy: 48.63 g;

2023-12-14

- 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**), Ziemniaki 180g ,Kapusta zasmażana z pomidorami 120g , Kompot z cukrem 300g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z soczewicy i warzyw 60g (**SOJ, SEL**), Polędwica 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**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2916.80 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.85 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 458.14 g; suma cukrów prostych: 88.58 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-15

- 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 ,
- Obiad: Zupa minestrone 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Kluski leniwe 300g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300g , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 60g (**MLE, GOR**), Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , 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]: 3260.96 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 160.41 g; Tłuszcz: 114.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; suma cukrów prostych: 150.04 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g;

2023-12-16

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z natką pietruszki 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**), Rzodkiewka 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]: 2653.04 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.06 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; suma cukrów prostych: 88.14 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 48.02 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-17

- 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**), Kiełbasa 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 , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300g , Ciasto piaskowe 50g (**GLU, JAJ**),
- 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: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2708.09 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.27 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; suma cukrów prostych: 88.15 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g;