

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-18

- 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**), Rzodkiewka 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]: 2889.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.91 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 431.77 g; suma cukrów prostych: 100.00 g; Sól: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g;

2023-12-19

- 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**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3045.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.41 g; Tłuszcz: 111.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 414.53 g; suma cukrów prostych: 106.47 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-20

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z oliwkami 100g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa kapuśniak z białej kapusty 400ml (**SEL, GOR**), Schab pieczony w sosie własnym 100g (**SEL**), Kasza bulgur na sypko 180g , Surówka z białej rzepy z jabłkiem 120g (**MLE**), 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**), Kielbasa 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**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2871.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 141.91 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; suma cukrów prostych: 114.08 g; Sól: 10.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g;

2023-12-21

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany 100g (**GLU, JAJ, MLE**), Ziemniaki 180g , Sałatka z ogórka kiszzonego 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 z twarogiem 60g (**MLE**), Szyńka bednarza 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkoty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2618.60 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.13 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; suma cukrów prostych: 118.45 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-22

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z soczewicy 100g (**SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Naleśniki z serem 2szt (**GLU, JAJ, MLE**), Jabłka prażone 80g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Kompot z cukrem 300g , Ciasteczka SANTE 1szt (**GLU, SOJ, MLE, ORZ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , Rzodkiewka 60g ,
- 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]: 3853.96 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 154.36 g; Tłuszcz: 129.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 540.69 g; suma cukrów prostych: 141.64 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g;

2023-12-23

- 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 ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Gulasz wieprzowy 180g (**SEL**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300g , Jabłko1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), Kielbasa szynkowa 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]: 2443.45 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.77 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; suma cukrów prostych: 82.54 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-24

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser twarogowy w kawałku 100g (**MLE**), Dżem 40g , Rzodkiewka 60g
- Obiad: Barszcz wigilijny 400ml (**SEL**), Uszka z kapusta i grzybami 80g (**GLU, JAJ, MLE**), Ryba mintaj po grecku 180g(**GLU, RYB, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszzonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300g , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pierogi świąteczne 3szt(**GLU, SOJ, SEL**), Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (**GLU, MLE**), Śledź po kaszubsku80g (**RYB**), Sałatka jarzynowa 100g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Ciasto - makowiec 50g (**GLU, JAJ**), 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]: 3802.71 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 158.31 g; Tłuszcz: 156.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 462.56 g; suma cukrów prostych: 257.64 g; Sól: 479.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.21 g;