

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-25

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasztet ze śliwką 60g , Baleron 20g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem 400g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Zraz schabowy z szynką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Kluski śląskie 200g (**GLU, JAJ, SOJ**), Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Kapusta modra z żurawiną 120g , Kompot z cukrem 300g , Ciasto - sernik 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kielbasa żywiecka 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**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2758.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.15 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; suma cukrów prostych: 99.12 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;

2023-12-26

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka pieczona 40g , Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Żurek z ziemniakami 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100g (**JAJ**), Sos pietruszkowy 80g (**SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 120g , Ciasto - piernik 50g (**GLU, JAJ**), Kompot z cukrem 300g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab po warszawsku 80g , Szynka z kurcząt 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**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2695.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.04 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 403.82 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-27

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 , 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 1szt , Szynka złota 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**), Sałata zielona 10g , Pomidor 60g , 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]: 2948.52 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 124.86 g; Tłuszcz: 102.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; suma cukrów prostych: 117.75 g; Sól: 10.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g;

2023-12-28

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, 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 krem z brokuła i kukinii z grzankami 400ml (**MLE**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos chrzanowy 80g(**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 120g , Kompot z cukrem 400g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , 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]: 6021.02 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.59 g; Tłuszcz: 439.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 423.08 g; suma cukrów prostych: 105.39 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 49.40 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-29

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica sopocka 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa fasolowa 400ml (**SEL**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszzonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300g , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem 60g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Szyńka bukowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 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]: 2691.88 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.45 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 396.46 g; suma cukrów prostych: 97.91 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g;

2023-12-30

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z soczewicy i warzyw 100g (**SOJ, SEL**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa 400ml (**MLE, SEL**), Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Ryż na sypko 180g , Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g , Kompot z cukrem 300g , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Schab wiśniowy 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**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3008.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.05 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 462.94 g; suma cukrów prostych: 120.20 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 50.08 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2023-12-31

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Kiełbasa szynkowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 200g , Kapusta zasmażana 120g (**GLU**), Kompot z cukrem 300g , Pączek 1szt (**GLU, JAJ,MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paprykarz z makreli 60g(**SEL**), Szynka zrazowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2779.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.88 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 394.89 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g;