

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-15

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z oliwkami 100g (**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 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), 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]: 2535.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.88 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; suma cukrów prostych: 98.61 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;

2024-01-16

- 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 300ml , 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]: 2962.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 112.35 g; Tłuszcz: 106.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 404.72 g; suma cukrów prostych: 105.98 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-17

- 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 w sosie własnym 100g (**SEL**), Kasza bulgur na sypko 180g , Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300ml ,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]: 3251.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 170.09 g; Tłuszcz: 107.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; suma cukrów prostych: 104.25 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g;

2024-01-18

- 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 z płatkami kukurydzianymi 100g (**GLU, JAJ**),Ziemniaki 180g , Surówka z białej rzepy z jabłkiem 120g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Hummus z fetą 60g (**SOJ, 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**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2717.52 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.49 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 431.78 g; suma cukrów prostych: 124.03 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 47.40 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-19

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g (**RYB, SEL**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa fasolowa 400ml (**SEL**), Naleśniki z serem 2szt (**GLU, JAJ, MLE**), Jabłka prażone 80g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Szyunka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany naturalny 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 3szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3172.41 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 157.45 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 441.18 g; suma cukrów prostych: 141.24 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.42 g;

2024-01-20

- 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**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**SEL**), Gulasz wieprzowy 180g (**SEL**), Makaron świderki 180g (**GLU, SOJ**), Sałatka z buraczków i jabłka 120g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60g (**MLE**), Kielbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 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]: 2470.96 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.48 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; suma cukrów prostych: 89.93 g; Sól: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-21

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka z piersi indyka 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 200g , Kapusta zasmażana 120g (**GLU**), Kompot z cukrem 300ml , Ciasto marchewkowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**), Szynka zrazowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- 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]: 2565.00 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.32 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; suma cukrów prostych: 82.13 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g;