

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-29

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser twarogowy w kawałku 100g (**MLE**), Dżem 40g , Jabłko 1szt , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z dyni zabieleny śmietaną 12% tł. z grzankami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Pulpet drobiowy 100g (**GLU, JAJ**), Sos pomidorowy 80g (**GLU, SEL, GOR**), Kasza bulgur na sypko 180g , Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka gotowana 30g(**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka śledziowa z ziemniakami, ogórkiem kiszonym i groszkiem konserwowym 100g (**JAJ, RYB, SOJ, GOR**), Papryka świeża 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]: 2734.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.10 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 413.20 g; suma cukrów prostych: 129.31 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g;

2024-01-30

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka orzech 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g(**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z jajka i wędliny60g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Połędwica miodowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkoty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2453.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.11 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; suma cukrów prostych: 96.77 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g;

2024-01-31

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu z tuńczykiem 100g (**RYB, MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos musztardowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka z marchewki z chrzanem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Parówka z szynki 2 szt 140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty 30g (**MLE**), Papryka świeża 60g , Ketchup 20g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 1szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3321.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 145.03 g; Tłuszcz: 140.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; suma cukrów prostych: 113.84 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g;

2024-02-01

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka zrazowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Bitka z kurczaka z serem i pieczarkami 100g , Ziemniaki 180g , Surówka z białej rzepy z jabłkiem 120g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml ,Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z ciecioriki i warzyw 60g (**SOJ, SEL**), Kielbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2315.24 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 99.66 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; suma cukrów prostych: 93.43 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g;

2024-02-02

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**),Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paprykarz z makreli 100g (**SEL**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL**), Pierogi z serem 300g (**GLU, SOJ, SEL**), Sos jogurtowy z owocami 80ml (**MLE**), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300ml , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Pieczywo chrupkie 20g , Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3234.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.33 g; Tłuszcz: 110.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 449.62 g; suma cukrów prostych: 130.66 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

2024-02-03

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z papryką i szczypiorkiem 100g (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Karkówka pieczona 100g(**SEL**), Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 120g (**SEL**), Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica drobiowa 30g(**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Jajko 1szt (**JAJ**), Sos jogurtowy z koperkiem 80ml (**MLE**), Ogórek kiszony.. 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2784.42 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 119.37 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; suma cukrów prostych: 96.07 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 49.41 g;

2024-02-04

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab po żydowsku 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Kotlet pożarski (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 120g , Kompot z cukrem 300ml , Ciasto marchewkowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka bawarska 100g(**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szynka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Kolacja godz.20.00: Wafle ryżowe 3szt , Kefir 200g 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2447.76 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.93 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; suma cukrów prostych: 80.09 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;