

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-05

- 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 krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g , Sos ziołowy 80g (**SEL, GOR**), Ryż na sypko 180g , Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , 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]: 2735.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.35 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; suma cukrów prostych: 136.31 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.66 g;

2024-02-06

- 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 koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Filet z kurczaka panierowany 100g (**GLU, JAJ, MLE**), Ziemniaki 180g , Marchewka z groszkiem 120g (**SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , 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]: 2768.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.47 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 416.90 g; suma cukrów prostych: 120.75 g; Sól: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-07

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z natką pietruszki 100g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Gulasz z szynki wieprzowej 180g (**SEL**), Makaron penne 180g (**GLU,SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka orzech 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty 30g (**MLE**), Pomidor 60g , 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]: 2461.50 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.47 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; suma cukrów prostych: 102.27 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g;

2024-02-08

- 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: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Pączek 1szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Polędwica sopočka 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]: 2481.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.10 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; suma cukrów prostych: 95.78 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;

2024-02-09

- 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**), Brokuły z wody 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

- Obiad: Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300ml , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Szyńka 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]: 2990.93 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.26 g; Tłuszcz: 99.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; suma cukrów prostych: 111.09 g; Sól: 11.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.03 g;

2024-02-10

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z koperkiem 100g (**MLE**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka z marchewki z chrzanem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Hummus z suszonymi pomidorami 60g (**SOJ**), Filet wędzony z indyka 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**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2435.04 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 111.16 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; suma cukrów prostych: 86.62 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 49.14 g;

2024-02-11

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g ,

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

- Obiad: Rosół z makaronem pszennym 400g (**GLU, SOJ, SEL**), Schab pieczony 100g , Sos pomidorowy 80g (**GLU, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Ciasto piaskowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), 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]: 2394.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 94.23 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; suma cukrów prostych: 80.42 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.41 g;