

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-12

- 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 z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z indyka pieczony 100g (**SEL, GOR**), Sos śmietanowo szpinakowy 80g (**MLE**), Ryż na sypko 180g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, 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]: 2693.09 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.69 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g;

2024-02-13

- 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 z olejem rzepakowym 120g (**SEL**), Kompot z cukrem 300ml , Budyń 200ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z makreli i twarogu 60g (**MLE**), 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]: 2836.49 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.12 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; suma cukrów prostych: 106.83 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-14

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z koperkiem 100g (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z soczewicy zabielały śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Pierogi ruskie 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Pasta z fasoli z warzywami 60g (**SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , 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]: 4022.27 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 177.06 g; Tłuszcz: 175.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 458.93 g; suma cukrów prostych: 109.58 g; Sól: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 52.27 g;

2024-02-15

- 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 zabielała śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 120g , 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**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2669.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.43 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; suma cukrów prostych: 118.71 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-16

- 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 grochowa z ziemniakami 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**), Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Marchewka Juniorka 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]: 2774.41 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 131.02 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 415.51 g; suma cukrów prostych: 137.24 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;

2024-02-17

- 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 z ziemniakami 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: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2290.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.83 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; suma cukrów prostych: 83.54 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-18

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szyunka z piersi indyka 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g, Sałata zielona 5g,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 200g, Kapusta zasmażana 120g (**GLU**), Kompot z cukrem 300ml, Ciasto drożdżowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**), Szyunka zrazowa 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**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2552.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.31 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g;