

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-26

- 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 z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka gotowana 30g(**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Polędwica drobiowa 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**), 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;

2024-02-27

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka 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**), Bitka schabowa pieczona 100g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z jajka i wędliny 60g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Polędwica 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]: 2485.62 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.45 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; suma cukrów prostych: 96.63 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-02-28

- 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 ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kopytka 200g , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, SEL, 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**), Serek topiony w plastrach 1szt (**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]: 3336.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 150.88 g; Tłuszcz: 141.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; suma cukrów prostych: 244.10 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;

2024-02-29

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka gotowana 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**), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Marchewka z groszkiem 120g (**SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Mandarynka 2szt
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z natką pietruszki 60g (**MLE**), Kiełbasa 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]: 2601.86 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.77 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; suma cukrów prostych: 88.17 g; Sól: 11.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-01

- 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,
- 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 kiszony 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]: 3229.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.34 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 448.32 g; suma cukrów prostych: 129.40 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;

2024-03-02

- 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 Colesław z olejem rzepakowym 120g, 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 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]: 2804.50 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.43 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; suma cukrów prostych: 100.75 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.63 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-03

- 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 zabelana 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**), Szyunka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- 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;