

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-11

- 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 biały 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;

2024-03-12

- 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, 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 kiszony 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]: 2758.35 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.59 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; suma cukrów prostych: 108.28 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-13

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z natką pietruszki 100g (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z soczewicy zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Schab pieczony w sosie własnym 100g (**SEL**), Kluski śląskie 200g (**GLU, JAJ, SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego 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 1szt (**MLE**), Kielbasa pieczona z cebulką 120g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Musztarda 20g (**GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3682.49 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 180.25 g; Tłuszcz: 141.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.03 g; Węglowodany ogółem: 443.56 g; suma cukrów prostych: 108.35 g; Sól: 11.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g;

2024-03-14

- Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa zabieleną 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 , Ser żółty 30g (**MLE**), Szyunka bednarza 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 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]: 2578.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.19 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; suma cukrów prostych: 118.76 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.23 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-15

- 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]: 2885.41 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 140.12 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 413.81 g; suma cukrów prostych: 135.14 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;

2024-03-16

- 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 , Herbata z cytryną i cukrem 300ml
- Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL, GOR**), 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**), Kiełbasa 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]: 2377.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.43 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; suma cukrów prostych: 88.29 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-17

Śniadanie	Kakao 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka 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), Szyńka 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;