

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-25

- 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 1szt, 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, Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml, Mus owocowy saszetka 1szt,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Polędwica drobiowa 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**), Wafle ryżowe 2szt,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2889.24 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.45 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 448.56 g; suma cukrów prostych: 162.23 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 46.73 g;

2024-03-26

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka orzech 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (**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, Drożdżówka z jabłkiem 1szt (**GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ**),
- 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**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2714.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.17 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-27

- 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**), Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 120g, Kompot z cukrem 300ml, Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Schab pieczony 30g, Polędwica z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2679.27 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 134.28 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; suma cukrów prostych: 116.56 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g;

2024-03-28

- 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**), Kotlec 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, Smalczyk z fasoli 60g, 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]: 2591.84 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.97 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; suma cukrów prostych: 89.26 g; Sól: 11.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.49 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-29

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek homogenizowany z natką pietruszki 100g (**MLE**), Papryka świeża 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL**), Kluski leniwe 300g, 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, Paprykarz z makreli 60g (**SEL**), Ser żółty 30g (**MLE**), Ogórek kiszony 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Kolacja godz.20.00: Pieczywo chrupkie 20g, Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3029.01 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 132.59 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 423.08 g; suma cukrów prostych: 143.17 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g;

2024-03-30

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g, Sałata zielona 5g,
- Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka Colesław 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, Połędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser twarogowy w kawałku 60g (**MLE**), Pomidor 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]: 2633.37 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.20 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 8.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-31

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Schab po żydowsku 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Połędwica z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka jarzynowa 100g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Jajko w sosie tatarskim 1szt (**JAJ, SOJ, GOR**), Papryka świeża 60g, Sałata zielona 5g,
- Obiad: Żurek z białą kielbasą, jajkiem i ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100g (**JAJ**), Ziemniaki opiekane 180g, Buraczki gotowane 120g, Kompot z cukrem 300ml, Ciasto - sernik 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Szyunka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata lodowa z pomidorkami cherry i sosem vinegret 60g (**SEL**), Roszponka 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Kolacja godz.20.00: Wafle ryżowe 2szt, Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3435.06 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 150.38 g; Tłuszcz: 135.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 426.01 g; suma cukrów prostych: 100.54 g; Sól: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.85 g;