

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-04-08

- 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**), Rzodkiewka 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z indyka pieczony 100g, Sos śmietanowo szpinakowy 80g (**MLE**), Ryż biały na sypko 180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g, Kompot z cukrem 300ml, Mandarynka 2szt,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 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]: 2436.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 115.23 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; suma cukrów prostych: 97.83 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;

2024-04-09

- 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, 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 opiekane 180g, Surówka wielowarzynna 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, 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]: 2781.05 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.04 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; suma cukrów prostych: 108.01 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-04-10

- 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 zabielały śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Schab pieczony w sosie własnym 100g (**SEL**), Kopytka 200g , Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), Szynka konserwowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3635.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 178.98 g; Tłuszcz: 138.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 439.81 g; suma cukrów prostych: 106.37 g; Sól: 11.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g;

2024-04-11

- Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielała śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g , Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 120g (**MLE, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60g (**MLE**), Szynka bednarza 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biskopу 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

2024-04-12

- 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 z soczewicy z ziemniakami 400g (**SOJ, 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 , Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, 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]: 2884.34 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 140.10 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; suma cukrów prostych: 134.51 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 42.04 g;

2024-04-13

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100g (**MLE**), Papryka świeża 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 gryczana na sypko 180g , Buraczki gotowane 120g , Kompot z cukrem 300ml , Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Kielbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 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]: 2456.06 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.86 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; suma cukrów prostych: 90.23 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g;

Jadłospis 7 - dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-04-14

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szyunka z piersi indyka 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 60g, Sałata zielona 5g,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona zasmażana 120g, Kompot z cukrem 300ml, Ciasto drożdżowe 50g,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Ser żółty 30g (**MLE**), Szyunka zrazowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 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]: 2481.77 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.68 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; suma cukrów prostych: 72.71 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;