

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-01

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

| | |
|---------------------|--|
| 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 , Rukola 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 pomidorowy 80g (MLE), Ryż biały na sypko 180g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Mus owocowy saszetka 100g 1szt , |
| Kolacja: | Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka z kurcząt 30g , Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ogórek 60g , Rukola 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]: 2457.86 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.37 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; suma cukrów prostych: 109.65 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; |

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-02

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

| | |
|---------------------|--|
| Śniadanie: | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab wiśniowy 40g , Papryka świeża 60g , Rukola 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , |
| Obiad: | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet drobiowy 100g (JAJ), Sos koperkowy 80ml (MLE), Ziemniaki 180g , Marchewka z groszkiem 120g , Kompot z cukrem 300ml , Nektarynka 130g 1szt , |
| Kolacja: | Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z makreli i twarogu 60g (MLE), Polędwica miodowa 30g , Rzodkiewka 60g , Rukola 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]: 2614.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.97 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; suma cukrów prostych: 101.77 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; |

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-03

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

| | |
|---------------------|--|
| Śniadanie: | Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Pomidor 60g , Szpinak baby 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , |
| Obiad: | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400g (SEL), Szynka pieczona w sosie własnym 100g (MLE), Kopytka 200g , Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 150g 1szt , |
| Kolacja: | Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony w plastrach 2szt (MLE), Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ogórek 60g , Szpinak baby 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]: 2640.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 112.26 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; suma cukrów prostych: 89.07 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; |

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

| | |
|------------|--|
| Śniadanie: | Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka złota 40g , Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , |
|------------|--|

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos estragonowy 80g (**MLE**), Ziemniaki 180g , Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 120g (**MLE, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Banan 150g 150g ,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60g , Szyńka bednarza 30g , Ogórek małosolny 60g , Salata 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]: 2471.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.59 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; suma cukrów prostych: 116.16 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-05

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

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 , Roszponka 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Naleśniki z serem 2szt , Jabłka prażone 80g , Sos waniliowy 80g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml , Brzoskwinia 150g 1szt ,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Szyńka cygańska 30g , Marchewka Juniorka 60g , Roszponka 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2778.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 131.30 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; suma cukrów prostych: 156.10 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-06

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

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 , Papryka świeża 60g , Szpinak baby 5g ,

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), 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 200g (**MLE**),

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60g , Kiełbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Szpinak baby 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]: 2693.99 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.16 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-07

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka z piersi indyka 40g , Pomidor 60g , Szpinak baby 5g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-07-07

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

| | |
|---------------------|---|
| Obiad: | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 180g , Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 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), Szynka zrazowa 30g , Ogórek kiszony 60g , Szpinak baby 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]: 2498.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.95 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; suma cukrów prostych: 70.81 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; |