

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-29

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), Rzodkiewka 90g , Rukola 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ryż biały na sypko 180g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 150g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka z kurcząt 30g , Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ogórek 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt , Wafle ryżowe 2szt ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2403.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.00 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; suma cukrów prostych: 100.29 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-30

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 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 180g , Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 150g (GLU, JAJ), 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 , Rzepa biała 90g , Rukola 10g , 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]: 2661.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.12 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; suma cukrów prostych: 103.14 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-31

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 50g (MLE), Ogórek 90g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL), Wieprzowina szarpana 180g (SEL, SEZ), Kopytka 200g , Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 150g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Szyńka konserwowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Pomidor 60g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Krakery 3szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2799.08 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.85 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; suma cukrów prostych: 101.52 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-01

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 , Szyńka złota 40g , Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
------------	---

Jadłospis dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-01

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. 150g (**MLE, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Morele 150g 2szt ,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60g , Szynka bednarza 30g , Ogórek małosolny 90g , Salata zielona 10g , 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: 2024-08-02

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**), Rzepa biała 90g , Roszponka 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Obiad: Zupa z soczewicy z ziemniakami 400g (**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 1szt (**JAJ**), Szynka cygańska 30g , Pomidor 90g , Roszponka 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Waffle kukurydziane 2szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2708.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.21 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 402.16 g; suma cukrów prostych: 148.28 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-03

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 , Rzodkiewka 90g , Szpinak baby 10g ,

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 150g , Kompot z cukrem 300ml , Koktajl bananowo malinowy 200ml (**MLE**),

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60g , Kielbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g , Szpinak baby 10g , 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]: 2738.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.71 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; suma cukrów prostych: 93.03 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka z piersi indyka 40g , Pomidor 90g , Szpinak baby 10g ,

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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-08-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), Szynka zrazowa 30g , Ogórek małosolny 90g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2523.84 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.14 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g;