

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-12

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 truskawkami 100g (MLE), Dżem 25g 1szt , Jabłko 150g 1szt , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa z zielonego groszku po florencu z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Pulpet drobiowy 100g (JAJ), Sos pomidorowy 80g (MLE), Kasza bulgur na sypko 180g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Śliwki 100g 3szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka gotowana 30g , Polędwica drobiowa 30g , Ogórek małosolny 90g , Szpinak baby 10g , 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]: 2733.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.28 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; suma cukrów prostych: 146.00 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-13

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 , Szyńka orzech 40g , Pomidor 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL), Wieprzowina szarpana 180g (SEL, SEZ), Kluski śląskie 200g (GLU, JAJ, SOJ), Surówka z marchewki z chrzanem 150g , 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 , Jajko 1szt (JAJ), Polędwica miódowa 30g , Ogórek 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Biskwopty 5szt (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2958.33 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.23 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; suma cukrów prostych: 110.25 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-14

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 cygańska 40g , Rzodkiewka 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g (MLE), Kasza gryczana na sypko 180g , Mizeria z jogurtem 150g (MLE), Kompot z cukrem 300ml , Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml (MLE),
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek almette 30g 1szt , Polędwica z kurczątką 50g , Papryka świeża 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt , Herbatniki 3szt (GLU, JAJ, MLE),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2745.43 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 123.88 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; suma cukrów prostych: 105.45 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-15

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 jajka z natką pietruszki 100g (JAJ, SOJ, GOR), Ogórek 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-15

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Obiad:	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 150g , Kompot z cukrem 300ml , Arbus 200g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyntka drobiowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Szyntka śląska 30g , Pomidor 90g , Sałata zielona 10g , 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]: 2663.12 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.30 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-16

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z zacierkami 300ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paprykarz z makreli 100g (SEL), Rzepa biała 90g , Roszponka 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g (SEL), Pierogi z serem 300g 6szt (GLU, SOJ, SEL), Sos jogurtowy z owocami 80ml (MLE), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300ml , Nektarynka 130g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ogórek małosolny 90g , Roszponka 10g , 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]: 3006.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 124.02 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 426.52 g; suma cukrów prostych: 114.34 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-17

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 , Szyntka bankietowa 40g , Ogórek 90g , Szpinak baby 10g ,
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Bitka schabowa pieczona 100g , Sos chrzanowy 80g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), Kasza pęczak na sypko 180g (GLU), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Brzoskwinia 150g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica drobiowa 30g , Ser twarogowy w kawałku 60g (MLE), Pomidor 90g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Krakersy 3szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2528.06 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.73 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; suma cukrów prostych: 82.35 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-18

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Kakao 300ml (MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab po żydowsku 40g , Papryka świeża 90g , Szpinak baby 10g ,
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL), Udko z kurczaka pieczone 120g (SEL, GOR), Ziemniaki 180g , Marchewka z groszkiem 150g , Kompot z cukrem 300ml , Ciasto drożdżowe 50g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-08-18

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Salátka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szyńka gotowana 30g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2559.38 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.19 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g;