

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-07

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 cukrem 300ml ,

Obiad: Zupa z zielonego groszku po florencku 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 , Gruszka 1szt ,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 60g , Polędwica drobiowa 30g , Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2896.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.44 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 462.52 g; suma cukrów prostych: 148.94 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-08

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 , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 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 w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Polędwica miodowa 30g , Ogórek 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2954.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.42 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 415.40 g; suma cukrów prostych: 108.17 g; Sól: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-09

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 , Marchewka Juniorka 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet z indyka pieczony 100g , Sos musztardowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml (**MLE**),

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), Polędwica z kurcząt 30g , Papryka świeża 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2919.17 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 125.63 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; suma cukrów prostych: 106.42 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-10

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 , Twarożek ze szpinakiem 100g (**MLE**), Pomidor 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

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 , Śliwki 100g 3szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-10

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szyunka drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pasta z jajka i wędliny 60g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2599.09 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.31 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; suma cukrów prostych: 100.13 g; Sól: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-11

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**), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Pierogi z serem 300g 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Sos jogurtowy z owocami 80g (**MLE**), Jabłka prażone 80g, Kompot z cukrem 300ml, Nektarynka 130g 1szt,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek almette 30g 1szt, Polędwica sopocka 50g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Pączko chrupkie 20g, Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2914.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.66 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; suma cukrów prostych: 109.57 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-12

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, Szyunka bankietowa 40g, Ogórek 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Karkówka pieczona 100g, Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Winogrona 150g 150g,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Polędwica drobiowa 30g, Twarożek z pomidorami 60g (**MLE**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z 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]: 2543.50 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.15 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; suma cukrów prostych: 86.38 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-13

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, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Udka z kurczaka pieczone 120g (**SEL, GOR**), Ziemniaki 180g, Marchewka z groszkiem 150g, Kompot z cukrem 300ml, Ciasto drożdżowe 50g,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Sałatka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szyunka gotowana 30g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Ryż 300g 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;