

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-23

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 10g , 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 , Śliwki 100g 2szt ,
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 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]: 2689.05 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.12 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; suma cukrów prostych: 92.36 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-24

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 miódowa 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: 2024-09-25

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 krupnik z ziemniakami 400ml (GLU, 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), Szynka konserwowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Pomidor 90g , 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]: 2862.57 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.90 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 421.52 g; suma cukrów prostych: 102.25 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-26

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 , Ogórek kiszony 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-26

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 100g 2szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60g , Szynka bednarza 30g , Papryka świeża 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2435.16 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.78 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; suma cukrów prostych: 103.77 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-27

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 90g , Roszponka 10g , 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), Szynka cygańska 30g , Rzodkiewka 90g , Roszponka 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]: 2666.41 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.01 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; suma cukrów prostych: 144.15 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-28

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 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 , 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 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: 2024-09-29

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 ,
------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-29

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 12% tł. 400ml (**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 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]: 2513.75 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.26 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g;