

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-09

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 , Morele 100g 2szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka gotowana 30g , Polędwica drobiowa 30g , Ogórek kiszony 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]: 2746.86 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.77 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 432.41 g; suma cukrów prostych: 144.28 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-10

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), Biskopki 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: 2024-09-11

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 pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos musztardowy 80g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), 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]: 2796.17 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: 2024-09-12

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 cytryną i cukrem 300ml ,
------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-12

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 , Szyńka drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pasta z jajka i wędliny 60g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g , Salata 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]: 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: 2024-09-13

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 fasolowa 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 , Ser żółty 30g (**MLE**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 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]: 2920.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.97 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 412.75 g; suma cukrów prostych: 108.31 g; Sól: 9.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-09-14

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 , Szyńka 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**), Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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 , Twarożek z pomidorami 60g (**MLE**), Pomidor 90g , Szpinak baby 10g , 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]: 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: 2024-09-15

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: 2024-09-15

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;