

Jadłospis – 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-10-30

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 100g (**GLU**), Bułka wrocławska 50g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Serek homogenizowany 80g (**MLE**), Dżem 30g , Jabłko 1szt , Herbata z cytryną i cukrem 400ml
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Kasza gryczana na sypko 180g , Schab pieczony 100g Sós keczupowy 80g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g , Kompot z cukrem 400g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 100g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szyunka bankietowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor. 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Energia : 2842.70 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 102.41 g; w tym NKT: 34.38 g; Węglowodany :410.26 g; w tym cukrów: 114.97 g; Sól : 9,33 g; Błonnik : 42.60 g; Procent energii z białka: 15.61 %; Procent energii z tłuszczu: 31.90 %; Procent energii z węglowodanów: 52.55 %;

2023-10-31

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Ser twarogowy w kawałku 100g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**MLE, SEL**), Ziemniaki 180g , Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos koperkowy 80ml (**MLE, SEL**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 120g , Kompot z cukrem 400g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z jajka z natką pietruszki 60g (**JAJ, SOJ, GOR**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2598.46 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 92.05 g; w tym NKT: 36.06 g; Węglowodany : 385.02 g; w tym cukrów: 93.29 g; Sól : 7,52 g; Błonnik : 41.63 g; Procent energii z białka: 14.93 %; Procent energii z tłuszczu: 31.41 %; Procent energii z węglowodanów: 53.70 %;

2023-11-01

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Ser żółty 50g (**MLE**), Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,

Jadłospis – 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

- Obiad: Zupa ogórkowa 400ml (**MLE, SEL**), Kajzerka 1szt , Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Surówka wielowarzywna 120g , Kompot z cukrem 400g
Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Sałata zielona 10g , Parówka z szynki 2 szt 140g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Serek homogenizowany z koperkiem 60g (**MLE**), Pomidor 60g , Ketchup 20g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Energia : 3127.56 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 129.72 g; w tym NKT: 35.76 g; Węglowodany : 407.46 g; w tym cukrów: 120.26 g; Sól : 10,05 g; Błonnik : 37.90 g; Procent energii z białka: 15.29 %; Procent energii z tłuszczu: 36.78 %; Procent energii z węglowodanów: 48.01 %;

2023-11-02

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Schab pieczony 40g , Ogórek kiszony.. 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Ziemniaki 180g , Bigos z kapusty z mięsem 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Gruszka 1szt , Kompot z cukrem 400g , Panna Cotta 150g (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z fasoli z warzywami 60g (**SEL, GOR**), Szynka konserwowa 30g , Papryka świeża 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2908.50 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 104.46 g; w tym NKT: 33.51 g; Węglowodany : 431.66 g; w tym cukrów: 109.15 g; Sól : 10,48 g; Błonnik : 49.01 g; Procent energii z białka: 14.79 %; Procent energii z tłuszczu: 31.79 %; Procent energii z węglowodanów: 53.47 %;

2023-11-03

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Jajko 1szt (**JAJ**), Sos majonezowo-jogurtowy z koperkiem 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,

Jadłospis – 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

Obiad:	Zupa fasolowa 400ml (SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Jabłka prażone 80g , Sos waniliowy 80g (MLE), Kompot z cukrem 400g , Pomarańcza 1szt 150g ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna 15 g (MLE), Sałata zielona 5g , Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MLE), Szynka bukowa 30g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek homogenizowany 100g (MLE), Krakеры 3szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze:	Energia : 3204.74 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 124.84 g; w tym NKT: 33.41 g; Węglowodany : 429.03 g; w tym cukrów: 129.87 g; Sól : 10,31 g; Błonnik : 42.38 g; Procent energii z białka: 16.46 %; Procent energii z tłuszczu: 34.52 %; Procent energii z węglowodanów: 49.01 %;

2023-11-04

Śniadanie:	Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 60g (GLU), Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna 15g (MLE), Sałata zielona 5g , Paszтет warzywny 100g (JAJ, SEL, GOR), Papryka świeża 60g ,
Obiad:	Zupa pieczarkowa 400ml (MLE, SEL), Ryż na sypko 180g , Kurczak po hawajsku 180g (SEL), Sałatka z buraczków i jabłka 120g , Kompot z cukrem 400g , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 60g (GLU), Margaryna 15g (MLE), Sałata zielona 5g , Serek homogenizowany z koncentratem pomidorowym 60g (MLE), Schab pieczony 30g , Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt (MLE), Wafle kukurydziane 3szt ,
Wartości odżywcze:	Energia : 2659.14 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 93.38 g; w tym NKT: 34.98 g; Węglowodany : 401.61 g; w tym cukrów: 92.35 g; Sól ; 9,61 g; Błonnik : 42.02 g; Procent energii z białka: 13.94 %; Procent energii z tłuszczu: 31.14 %; Procent energii z węglowodanów: 54.90 %;

2023-11-05

Śniadanie:	Kakao 300ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Bułka wrocławska 50g (GLU, JAJ, MLE), Margaryna 15g (MLE), Kiełbasa szynkowa 40g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 5g ,
Obiad:	Rosół z makaronem 400g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 180g , Kotlet schabowy wieprzowy 100g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z cukrem 400g , Kapusta zasmażana 120g (GLU), Ciasto jogurtowe b/c 100g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ),

Jadłospis – 7- dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

Kolacja:

Chleb baltonowski 100g (**GLU**), Margaryna 15g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Herbata z cytryną i cukrem 400ml , Sałata zielona 5g Szynka wiśniowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**),

Kolacja godz.20.00:

Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,

Wartości odżywcze:

Energia : 3187.77 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 138.52 g; w tym NKT: 32.55 g; Węglowodany : 393.25 g; w tym cukrów: 91.47 g; Sól : 8,39 g; Błonnik : 36.53 g; Procent energii z białka: 16.08 %; Procent energii z tłuszczu: 38.51 %; Procent energii z węglowodanów: 45.51 %;