

Jadłospis – 7 dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-04

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany 100g (**MLE**), Jabłko 1szt , Dżem 30g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g , Sos ziołowy 80g (**SEL, GOR**), Ryż na sypko 180g , Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Polędwica z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szynka złota 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),

2024-03-05

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Filet z kurczaka panierowany 100g (**GLU, JAJ, MLE**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 120g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 100g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szynka bankietowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),

Jadłospis – 7 dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-06

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek z natką pietruszki 100g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Gulasz z szynki wieprzowej 180g (**SEL**), Makaron penne 180g (**GLU,SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Szynka orzech 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty 30g (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,

2024-03-07

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab bednarza 40g , Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Jadłospis – 7 dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-08

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Brokuły z wody 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml
- Obiad: Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszzonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300ml , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Szynka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,

2024-03-09

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z koperkiem 100g (**MLE**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kasza gryczana na sypko 180g Surówka z marchewki z chrzanem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Koktajl jogurtowo bananowy 150ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt Hummus z suszonymi pomidorami 60g (**SOJ**), Filet wędzony z indyka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,

Jadłospis – 7 dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-10

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Rosół z makaronem pszennym 400g (**GLU, SOJ, SEL**), Gołąbek bez zawijania 150g 1szt Soss pomidorowy 80g (**GLU, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Ciasto piaskowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),