

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/PODSTAWOWA

2023-10-23

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Ser żółty 50g (**MLE**), Pomidor. 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa ogórkowa 500ml (**MLE, SEL**), Ryż na sypko 180g , Klops drobiowy z warzywami 100g (**JAJ, SEL**), Marchewka z groszkiem 120g (**SEL, GOR**), Kompot z cukrem 400g , Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Gruszka 1g ,
- Kolacja: Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z fasoli z warzywami 60g (**SEL, GOR**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Energia : 2623.21 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 84.65 g; w tym NKT: 36.24 g; Węglowodany : 412.38 g; w tym cukrów: 90.37 g; Sól: 9,02 g; Błonnik : 45.91 g;

2023-10-24

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Schab pieczony 40g , Papryka świeża 50g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa jarzynowa 400ml (**MLE, SEL**), Ziemniaki 180g , Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos koperkowy 80ml (**MLE, SEL**), Surówka wielowarzynna 120g (**SEL**), Kompot z cukrem 400g , Budyń 200ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Hummus z suszonymi pomidorami 60g , Polędwica miodowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2432.39 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 77.62 g; w tym NKT: 33.95 g; Węglowodany : 200.44 g; w tym cukrów: 52.00 g; Sól: 8,63 g; Błonnik : 42.85 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/PODSTAWOWA

2023-10-25

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z twarogu i wędliny 100g (**GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**SEL**), Kasza gryczana na sypko 180g , Pieczeń wieprzowa duszona 100g (**SEL**), Sos chrzanowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Sałatka z buraczków i jabłka 120g , Kompot z cukrem 400g , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Ser żółty 2 30g (**MLE**), Kiełbasa pieczona z cebulką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Musztarda 20g (**GOR**), Pomidor 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Energia : 2990.60 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 118.55 g; w tym NKT: 43.43 g; Węglowodany : 349.24 g; w tym cukrów: 73.81 g; Sól: 7,45g; Błonnik : 37.79 g;

2023-10-26

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Bułka wrocławska 40g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Polędwica drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Ryż na sypko 180g , Leczo warzywne z mięsem 300g (**SEL, GOR**), Jabłko 1szt , Kompot z cukrem 400g , Panna Cotta 150g (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Serek homogenizowany z koperkiem 60g (**MLE**), Szyńka bednarza 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), 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 : 2781.84 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 105.92 g; w tym NKT: 47.41 g; Węglowodany : 319.99 g; w tym cukrów: 52.76 g; Sól 6,36 g; Błonnik : 41.12 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/PODSTAWOWA

2023-10-27

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Bukiet warzyw 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa grochowa 400ml (**SEL**), Ziemniaki 180g , Ryba dorsz po grecku 180g (**GLU, RYB, SEL, GOR**), Surówka z kiszanej kapusty 120g , Kompot z cukrem 400g , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Twarożek ze szczypiorkiem 60g (**MLE**), Szyunka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 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 : 2653.42 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 91.25 g; w tym NKT: 33.30 g; Węglowodany : 308.38 g; w tym cukrów: 39.66 g; Sól : 6,71g; Błonnik : 37.84 g;

2023-10-28

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Polędwica miodowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g ,
- Obiad: Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Makaron 180g (**GLU, SOJ**), Gulasz wieprzowy 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**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Ser żółty 50g (**MLE**), Kielbasa żywiecka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Energia : 2650.20 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 110.48 g; w tym NKT: 43.73 g; Węglowodany : 233.35 g; w tym cukrów: 36.65 g; Sól: 5,12g; Błonnik : 45.17 g;

Jadłospis 7-dniowy

SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/PODSTAWOWA

2023-10-29

- Śniadanie: Kakao 400ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Schab po żydowsku 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka z ryżu z tuńczyka i bukietu warzyw 100g (**RYB**),
- Obiad: Żurek z ziemniakami 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Udko z kurczaka pieczone 120g (**SEL, GOR**), Surówka wielowarzywna 120g (**SEL**), Kompot z cukrem 400g , Ciasto piaskowe ze śliwką 100g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 15g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Hummus z marchewką 60g (**SOJ**), Szynka z kurcząt 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor. 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Energia : 2680.86 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 99.63 g; w tym NKT: 36.86 g; Węglowodany : 368.22 g; w tym cukrów: 80.92 g; Sód: 6,27 g; Błonnik : 41.12 g;