

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-06

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Ser żółty 40g (**MLE**), Pomidor. 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400ml ( **MLE, SEL**), Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100g , Sos pietruszkowy 80g (**SEL, GOR**), Kasza jęczmienna na sypko 180g (**GLU**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g , Kompot z cukrem 300g , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Sałatka z soczewicy 100g ( **SOJ**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2970.34 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.71 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 453.26 g; suma cukrów prostych: 106.87 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 55.34 g;

2023-11-07

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g, Schab pieczony 40g , Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 400ml ( **GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Sałatka z ogórka kiszzonego 120g , Kompot z cukrem 300g , Drożdżówka z jabłkiem 1szt ( **GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Hummus z suszonymi pomidorami 60g , Polędwica miodowa 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**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3008.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.22 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 423.59 g; suma cukrów prostych: 106.33 g; Sól: 10.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

**2023-11-08**

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Pasta z twarogu i wędliny 100g ( **GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa brukselkowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Pierogi z mięsem 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka z marchewki z chrzanem 120g , Kompot z cukrem 300g , Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml ( **MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Kiełbasa pieczona z cebulką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szynka drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Musztarda 20g (**GOR**), Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany 100g (**MLE**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3047.12 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 153.26 g; Tłuszcz: 114.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; suma cukrów prostych: 94.52 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;

**2023-11-09**

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Szynka gotowana 40g ( **GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa ogórkowa 400ml (**MLE, SEL**), Sos bolonese z mięsa drobiowego 180g ( **SEL**), Makaron spaghetti 180g(**GLU, JAJ, SOJ**), Kalafior z wody 120g , Kompot z cukrem 400g , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 60g (**MLE, GOR**), Kiełbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2676.45 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.74 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; suma cukrów prostych: 97.96 g; Sól: 12.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-10

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Pasta z jajka z natką pietruszki 100g ( **JAJ, SOJ, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa krupnik 400ml (**GLU, SEL**), Kotlet z mintaja 100g (**GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszanej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300g , Budyń 200ml ( **MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Szyńska cygańska 30g ( **GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty 40g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Pieczywo chrupkie 20g , Serek owocowy 150g 1szt ( **MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3151.99 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 135.12 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 429.40 g; suma cukrów prostych: 389.35 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g;

2023-11-11

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g, Pasta z ciociorki z warzywami 100g (**SOJ, SEL**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL, GOR**), Karkówka pieczona 100g (**SEL**), Sos chrzanowy 80g(**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 120g ( **JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300g , Winogrona 100g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Kielbasa żywiecka 30g ( **GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Jajko 1szt (**JAJ**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Suchary 2szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3191.22 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 137.92 g; Tłuszcz: 107.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 444.83 g; suma cukrów prostych: 95.12 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 56.10 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ PODSTAWOWA

2023-11-12

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Schab po żydowsku 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałatka grecka z serem feta 100g (**MLE**), Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100g(**GLU, JAJ, MLE, SEZ**), Ziemniaki 180g , Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 120g ( **GLU, JAJ, MLE**), Kompot z cukrem 300g , Ciasto marchewkowe 50g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna 1szt 15g , Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Szyunka cygańska 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Wafle kukurydziane 2szt , Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3060.07 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 123.79 g; Tłuszcz: 122.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g;