

## Jadłospis 7- dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-01-08

- 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 z groszkiem ptysiowym 400ml (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g , Sos pietruszkowy 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**), Szyunka złota 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml , Ogórek 60g ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biszkoty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3021.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.59 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 439.62 g; suma cukrów prostych: 139.58 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 46.47 g;

2024-01-09

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyunka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka Coleslaw z majonezem 120g (**JAJ, SOJ, GOR**), Kompot z cukrem 400ml , 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**), Szyunka 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**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3005.57 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.56 g; Tłuszcz: 98.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 433.99 g; suma cukrów prostych: 134.42 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 47.36 g;

## Jadłospis 7- dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-01-10

- 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 szczawiowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Potrawka z indyka w paprykowym trio 180g (**SEL**), Makaron penne 180g (**GLU, SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego 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**), Serek topiony w plastrach 2szt (**MLE**), Pomidor 60g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2975.05 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 136.90 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g; suma cukrów prostych: 103.17 g; Sól: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g;

#### 2024-01-11

- 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 400ml (**GLU, 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 makreli i twarogu 60g (**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**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2669.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.63 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; suma cukrów prostych: 225.71 g; Sól: 476.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g;

## Jadłospis 7- dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-01-12

- 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**), Bukiet warzyw 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa minestrone 400ml (**GLU, SEL, GOR**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g , Surówka z kiszonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 300ml , Winogrona 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z soczewicy i warzyw 60g (**SOJ, SEL**), 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 ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3052.78 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 132.94 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 431.00 g; suma cukrów prostych: 111.87 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 48.67 g;

#### 2024-01-13

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek homogenizowany z natką pietruszki 100g ( **MLE**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (**MLE, SEL**), Bitka z kurczaka 100g , Sos pieczarkowy 80g ( **MLE**), Kasza gryczana na sypko 180g , Surówka z marchewki z chrzanem 120g , Kompot z cukrem 300ml , Jabłko 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**), Filet wędzony z indyka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2656.64 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.11 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; suma cukrów prostych: 88.32 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 48.47 g;

## Jadłospis 7- dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

**2024-01-14**

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Rosół z makaronem 400g (**GLU, SOJ, SEL**), Gołąbek bez zawijania 150g 1szt , Sos pomidorowy 80g ( **GLU, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 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**), Biskopity 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2487.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.93 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; suma cukrów prostych: 84.02 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g;