

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

**2024-01-22**

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek ze szpinakiem 100g (**MLE**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Udziec z indyka pieczony 100g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 120g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Kompot z cukrem 300ml , Gruszka 1szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Sałatka jarzynowa 100g(**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Polędwica sopocka 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]: 2815.69 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.48 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 448.44 g; suma cukrów prostych: 108.36 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 56.09 g;

**2024-01-23**

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Schab wiśniowy 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g (**MLE**),Ziemniaki 180g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g (**MLE**), 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**), Biszkoty 5szt (**GLU, JAJ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2408.55 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.56 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; suma cukrów prostych: 108.01 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-01-24

- 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**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 400ml ( **MLE, SEL, GOR**), Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Kajzerka 1szt , Surówka wielowarzywna 120g , Kompot z cukrem 300ml ,Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka złota 30g ( **GLU,SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Hummus z suszonymi pomidorami 60g (**SOJ**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 10g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2987.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.08 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 439.14 g; suma cukrów prostych: 120.52 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g;

#### 2024-01-25

- Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml (**GLU, JAJ, 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: Zupa peyzanka z ziemniakami zabelana 400ml ( **MLE, SEL, GOR**), Potrawka z kurczaka w paprykowym trio 180g (**SEL**), Kopytka ziemniaczane 200g (**GLU, JAJ**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Mandarynka 2szt ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Szyńka konserwowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2622.98 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.34 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; suma cukrów prostych: 102.81 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-01-26

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica sopocka 40g ( **GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Obiad: Zupa zacierkowa 400ml (**GLU, JAJ, 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 , Pasta z twarogu i warzyw 60g (**MLE, SEL**), Szynka bukowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2475.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.48 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; suma cukrów prostych: 97.83 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;

#### 2024-01-27

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z soczewicy i warzyw 100g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną 400ml ( **MLE, SEL**), Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Ryż na sypko 180g , Sałatka z buraczków i jabłka 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**), Schab wiśniowy 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2572.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.36 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; suma cukrów prostych: 112.88 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

**2024-01-28**

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Kiełbasa szynkowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Rosół z makaronem 400g (**GLU, SOJ, SEL**), Zraz schabowy z szynką 100g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g Kompot z cukrem 300ml , Ciasto drożdżowe 50g (**GLU, JAJ**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60g (**RYB, SEL**), Szynka zrazowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g ,Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2486.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.90 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g;