

## Jadłospis 7-dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-02-19

- 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 śmietaną 12% tł. 400ml ( **GLU, SOJ, MLE, SEL**), Udziec z indyka pieczony 100g , Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 120g , 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]: 2795.97 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.25 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 446.34 g; suma cukrów prostych: 110.57 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 53.66 g;

#### 2024-02-20

- 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 brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g , Sos musztardowy 80g (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Ziemniaki 180g , Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Polędwica z kurcząt 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]: 2379.12 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.35 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; suma cukrów prostych: 114.91 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g;

# Jadłospis 7-dniowy

## SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-02-21

- 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 śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL, GOR**), Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Kajzerka 1szt , Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka 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]: 2973.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.26 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; suma cukrów prostych: 120.72 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g;

#### 2024-02-22

- 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 pejszanka z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL, GOR**), Potrawka z kurczaka 180g (**SEL**), Kluski śląskie 200g (**GLU, JAJ, SOJ**), 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**), Szynka 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]: 2687.35 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.79 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; suma cukrów prostych: 101.30 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g;

## Jadłospis 7-dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### 2024-02-23

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 40g (**MLE**), 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;

#### 2024-02-24

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasztet z soczewicy i warzyw 100g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 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**), Ogórek 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]: 2794.46 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.18 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; suma cukrów prostych: 112.83 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.65 g;

## Jadłospis 7-dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

**2024-02-25**

- 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 pszennym 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 piaskowe 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**), Marchewka Juniorka 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]: 2216.95 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.73 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;