

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

2024-03-18

- 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**), Pulpety z indyka 100g (**GLU, JAJ**), Sos koperkowy 80ml (**MLE, SEL**), Kasza pęczak na sypko 180g (**GLU**), Surówka z marchewki i pora z olejem rzepakowym 120g , Kompot z cukrem 300ml , Mandarynka 2szt ,
- 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]: 2776.47 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.25 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 441.54 g; suma cukrów prostych: 109.52 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 53.36 g;

2024-03-19

- 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

**2024-03-20**

- 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 z kapusty pekińskiej 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]: 2964.99 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.03 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 437.58 g; suma cukrów prostych: 118.87 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g;

**2024-03-21**

- 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**), Pierogi z mięsem 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), 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]: 2735.80 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.09 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; suma cukrów prostych: 94.80 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

**2024-03-22**

- 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**), Paszтет z soczewicy i warzyw 60g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL**), 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]: 2563.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.64 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; suma cukrów prostych: 97.87 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;

**2024-03-23**

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szynka bukowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL**), Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Ryż biały 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]: 2795.42 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.17 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; suma cukrów prostych: 113.01 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g;

## Jadłospis 7 - dniowy

### SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

#### Dla: SZPITALA w dniu: 2024-03-24

- 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 jogurtowe 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]: 2223.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.68 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; suma cukrów prostych: 77.69 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g;