

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-17

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z makreli i twarogu 80g (**MLE**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Połędwica sopocka 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 90g (**JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2077.17 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 89.62 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; suma cukrów prostych: 80.87 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Węglowodany przyswajalne: 269.48 g; WW: 27.09 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-18

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Schab wiśniowy 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Bitka z kurczaka 100g, Sos koperkowy 80ml (**MLE**), Kasza jęczmienna na sypko 180g (**GLU**), Mizeria z ogórków kiszonych ze śmietaną 12% tł. 200g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Ser żółty 40g (**MLE**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Szyunka farmerska 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2176.16 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 87.63 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Sól: 9.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Węglowodany przyswajalne: 301.97 g; WW: 30.37 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-19

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80g (**MLE**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Gulasz z szynki wieprzowej 180g (**SEL**), Kopytka 180g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 100g (**RYB**), Szyunka konserwowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: Ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2371.97 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.53 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Sól: 14.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Węglowodany przyswajalne: 324.31 g; WW: 32.44 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-20

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szyunka złota 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL**), Kotlet pożarski (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 200g (**MLE, GOR**), Kompot z cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-20

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 80g (**MLE, SEL**), Ogórek 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2309.00 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 93.75 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Węglowodany przyswajalne: 315.01 g; WW: 31.77 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-21

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80g (**RYB, SEL**), Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g (**SOJ, SEL**), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (**JAJ, MLE**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2692.62 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.19 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; suma cukrów prostych: 137.03 g; Sól: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Węglowodany przyswajalne: 349.61 g; WW: 35.09 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-22

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Ser żółty 40g (**MLE**), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos chrzanowy 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g, Buraczki gotowane 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Kiełbasa szynkowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Szynka z piersi indyka 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2291.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.83 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; suma cukrów prostych: 69.30 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Węglowodany przyswajalne: 285.50 g; WW: 28.60 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-23

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao na mleku 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka z kurcząt 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Kapusta kiszona zasmażana 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Sałatka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szynka zrazowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakersy 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2228.02 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 93.91 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Węglowodany przyswajalne: 268.39 g; WW: 27.00 Por;