

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-03

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Serek homogenizowany naturalny 80g (**MLE**), Dżem 25g 1szt, Jabłko 150g 1szt, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa z soczewicy z ziemniakami 400g (**SOJ, SEL**), Pałki z kurczaka pieczone 220g 2szt, Ziemniaki 180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Połędwica drobiowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Rzepa biała 90g, 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]: 2596.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.51 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; suma cukrów prostych: 129.96 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Węglowodany przyswajalne: 345.20 g; WW: 34.68 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka orzech 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml (**SEL**), Wieprzowina szarpana 180g (**SEL, SEZ**), Kluski śląskie 180g (**GLU, JAJ, SOJ**), Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g (**SEL**), Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Smalczyk z fasoli 80g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Biskopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2420.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.08 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 376.72 g; suma cukrów prostych: 91.81 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 49.54 g; Węglowodany przyswajalne: 327.18 g; WW: 32.88 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-05

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**), Serek homogenizowany z koperkiem 80g (**MLE**), Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Pierogi ruskie 300g 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 200g, 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**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2815.68 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 123.44 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; suma cukrów prostych: 82.58 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Węglowodany przyswajalne: 301.90 g; WW: 30.34 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-06

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**), Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80g (**MLE**), Pomidor 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Buraczki gotowane 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-06

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z wędliny i warzyw 80g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2463.73 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.16 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; suma cukrów prostych: 105.15 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Węglowodany przyswajalne: 313.06 g; WW: 31.46 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-07

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

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

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Kluski leniwe 300g, Sos jogurtowy z owocami 80g (**MLE**), Jabłka prażone 80g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Polędwica sopočka 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 Pieczywo chrupkie 20g, Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2516.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 127.61 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; suma cukrów prostych: 117.35 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Węglowodany przyswajalne: 320.22 g; WW: 32.23 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-08

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**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Karkówka pieczona 100g, Sos chrzanowy 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza pęczak na sytko 180g (**GLU**), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2379.13 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 91.08 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Węglowodany przyswajalne: 268.60 g; WW: 26.94 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-09

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**), Schab po żydowsku 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Bitka z kurczaka 100g, Sos tymiankowy 80ml (**MLE**), Ziemniaki 180g, Marchewka z groszkiem 200g, Kompot z cukrem 300ml,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2444.27 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 93.63 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Węglowodany przyswajalne: 297.00 g; WW: 29.90 Por;