

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-17

### 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**), Połudwica 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; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-18

### 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**), Sałatka z białej rzepy i jabłka 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**), Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80g, 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; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-19

### 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**), Wieprzowina szarpana 180g (**SEL, SEZ**), 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]: 2369.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.85 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; suma cukrów prostych: 93.02 g; Sól: 15.85 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Węglowodany przyswajalne: 323.26 g; WW: 32.33 Por; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-20

### 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-20

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

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,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta twarogowo buraczkowa 80g (**MLE**), Ogórek 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2264.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 91.94 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Węglowodany przyswajalne: 309.06 g; WW: 31.08 Por; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-21

### 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**), Sałatka z białej rzepy i jabłka 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]: 2712.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.21 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; suma cukrów prostych: 140.93 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Węglowodany przyswajalne: 352.72 g; WW: 35.47 Por; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-22

### 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, Sałatka z buraczków i jabłka 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Kielbasa 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]: 2289.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.14 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Węglowodany przyswajalne: 284.45 g; WW: 28.49 Por; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-23

### 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-03-23

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP 1/ Podstawowa

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; Glukoza: 0.00 g; Sacharoza: 0.00 g;