

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-03-31

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- 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**), Tortilla z warzywami i serem tofu 2szt (**GLU, SOJ, SEL**), Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml, Sos pomidorowy 80ml (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Ser żółty 40g (**MLE**), Ogórek 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]: 3178.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 131.00 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 513.05 g; suma cukrów prostych: 138.54 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 65.93 g; Węglowodany przyswajalne: 447.11 g; WW: 44.85 Por; Glukoza: 24.06 g; Sacharoza: 66.26 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-04-01

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400ml (**SEL**), Kotlety sojowe w sosie koperkowym 3szt (**SOJ, SEL**), 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**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2626.08 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.45 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 406.47 g; suma cukrów prostych: 94.39 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 63.26 g; Węglowodany przyswajalne: 343.21 g; WW: 34.49 Por; Glukoza: 6.74 g; Sacharoza: 61.78 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-04-02

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- 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 ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml (**SEL**), Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2szt (**JAJ**), Sos pieczarkowy 80ml (**MLE**), Bukiet warzyw 200g, Surówka wielowarzywna 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]: 2636.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.68 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; suma cukrów prostych: 92.66 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 48.33 g; Węglowodany przyswajalne: 314.73 g; WW: 31.77 Por; Glukoza: 10.82 g; Sacharoza: 51.77 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-04-03

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-03

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- 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 zabeliana śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Gulasz warzywny z soczewicą 180g (**SOJ, SEL**), Ziemniaki 180g, Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasztet z ciecior i warzyw 80g (**SOJ, SEL**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Serek topiony w plastrach 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2224.32 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 82.57 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 48.10 g; Węglowodany przyswajalne: 324.09 g; WW: 32.57 Por; Glukoza: 12.40 g; Sacharoza: 49.33 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-04

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- 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**), Pierogi z serem 300g 6szt (**GLU, SOJ, SEL**), 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**), Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80g, Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2584.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 111.79 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; suma cukrów prostych: 98.83 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Węglowodany przyswajalne: 333.35 g; WW: 33.37 Por; Glukoza: 7.41 g; Sacharoza: 63.54 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-05

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- 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 zabeliana śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Ratatouille z fasolą 180g, Kasza pęczak na sytko 180g (**GLU**), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Hummus z papryką 80g (**SOJ**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Krakery 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2392.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 80.01 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.53 g; Węglowodany przyswajalne: 314.87 g; WW: 31.64 Por; Glukoza: 11.77 g; Sacharoza: 40.97 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-06

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

- Śniadanie: Kakao na mleku 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Twarożek z pomidorami 80g (**MLE**), Sałatka z białej rzepy i jabłka 90g, Mix sałat 10g,
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabeliana śmietaną 12% tł. 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Burger szpinakowy 100g (**JAJ**), Ziemniaki 180g, Marchewka z groszkiem 200g, Kompot z cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-06

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

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

Kolacja godz. 20.00: Kukurydziane 2szt, Kefir 200g 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2435.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 93.76 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; Węglowodany przyswajalne: 312.00 g; WW: 31.40 Por; Glukoza: 9.81 g; Sacharoza: 41.16 g;