

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-28

### 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**), Sałatka z ogórka kiszzonego 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]: 3099.88 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.37 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 507.68 g; suma cukrów prostych: 136.25 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 62.15 g; Węglowodany przyswajalne: 445.53 g; WW: 44.61 Por; Glukoza: 21.40 g; Sacharoza: 66.42 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-04-29

### 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlety sojowe w sosie koperkowym 3szt (**SOJ, SEL**), Kopytka 180g, 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: SZPITAL w dniu: 2025-04-30

### 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**), Twarożek 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**), Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2szt (**JAJ**), Sos pieczarkowy 80ml (**MLE**), Kalafior z wody 200g, 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: Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Serek almette 30g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2763.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.05 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; suma cukrów prostych: 91.92 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g; Węglowodany przyswajalne: 313.90 g; WW: 31.69 Por; Glukoza: 11.54 g; Sacharoza: 49.65 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-05-01

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-05-01

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP WE/ Wegetariańska

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL**), Gulasz warzywny z soczewicą 180g ( **SOJ, SEL**), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z papryką 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 200g 1szt ( **MLE**), Herbatniki 3szt ( **GLU, JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2351.54 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 86.16 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; suma cukrów prostych: 109.54 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 46.85 g; Węglowodany przyswajalne: 349.33 g; WW: 35.15 Por; Glukoza: 11.50 g; Sacharoza: 66.06 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-05-02

### 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**), 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**), Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80g , Papryka świeża 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt ( **MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2602.11 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 124.99 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; suma cukrów prostych: 118.93 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Węglowodany przyswajalne: 328.25 g; WW: 33.07 Por; Glukoza: 7.11 g; Sacharoza: 77.34 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-05-03

### 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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( **MLE, SEL**), Ratatouille z fasolą 180g , Kasza pęczak na sypko 180g ( **GLU**), 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**), Hummus z papryką 80g ( **SOJ**), Pomidor 90g , Mix sałat 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]: 2302.43 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 78.14 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; suma cukrów prostych: 74.72 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; Węglowodany przyswajalne: 310.88 g; WW: 31.22 Por; Glukoza: 8.55 g; Sacharoza: 40.35 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-05-04

### 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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( **GLU, SOJ, MLE, SEL**), Burger szpinakowy 100g ( **JAJ**), Sos tymiankowy 80ml ( **MLE**), Ziemniaki 180g , Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 200g ( **GLU, JAJ**), Kompot z cukrem 300ml ,

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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2025-05-04

Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

IP WE/ Wegetariańska

Kolacja godz. 20:00: 2000g kukurydziane 2szt , Kefir 200g 1szt ( *MLE*),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2492.35 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 94.50 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; suma cukrów prostych: 84.28 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; Węglowodany przyswajalne: 317.76 g; WW: 31.98 Por; Glukoza: 9.81 g; Sacharoza: 41.34 g;