

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-01-01

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa peyzanka 400ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Gulasz wieprzowy 180g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 180g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki z anansem i kukurydzą 120g, Kompot z cukrem 300ml, Gruszka 1szt,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Sałatka bawarska 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 2szt,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2862.13 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 112.91 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; suma cukrów prostych: 114.11 g; Sól: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 48.50 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-01-02

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Schab wiśniowy 40g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udziec z indyka pieczony 100g, Sos pieczeniowy 80g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z papryką 120g, Kompot z cukrem 300ml, Baton SANTE 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Hummus z suszonymi pomidorami 60g ( <b>SOJ</b> ), Polędwica miodowa 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biszkopty 5szt ( <b>GLU, JAJ</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2853.51 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 87.56 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; suma cukrów prostych: 121.32 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-01-03

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z twarogu z tuńczykiem 100g ( <b>RYB, MLE</b> ), Rzodkiewka 60g, Sałata zielona 5g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa brukselkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bitka schabowa 100g, Sos musztardowy 80g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g, Kompot z cukrem 300ml, Koktajl jogurtowo truskawkowy 150ml ( <b>MLE</b> ),
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Serek topiony 50g 0.5szt ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 60g, Ketchup 20g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbatniki 3szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3421.17 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 152.35 g; Tłuszcz: 131.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 430.65 g; suma cukrów prostych: 116.95 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 48.39 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-01-04

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-01-04

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka gotowana 40g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ogórek 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka panierowany 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ziemniaki 180g , Surówka z białej rzepy z jabłkiem 120g ( <b>MLE</b> ), Kompot z cukrem 400ml , Mandarynka 2szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paszтет z ciecioriki i warzyw 60g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt ( <b>MLE</b> ), Wafle kukurydziane 2szt ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2653.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.65 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 416.19 g; suma cukrów prostych: 104.20 g; Sól: 10.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.63 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-01-05

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z zacierkami 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Paprykarz z makreli 100g ( <b>SEL</b> ), Papryka świeża 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi z serem 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos jogurtowy z owocami 80ml ( <b>MLE</b> ), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300ml , Winogrona 150g ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka cygańska 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Pieczywo chrupkie 20g , Serek waniliowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3276.47 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 133.30 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 469.90 g; suma cukrów prostych: 130.77 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-01-06

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Połędwica miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Sałata zielona 5g ,
Obiad:	Zupa grochowa 400ml ( <b>SEL</b> ), Karkówka pieczona 100g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczarkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak na sypko 180g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 120g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot z cukrem 300ml , Pomarańcza 1szt 150g ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Kielbasa żywiecka 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sos jogurtowy z koperkiem 80ml ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony.. 60g , Sałata zielona 5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Krakеры 3szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2675.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.17 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; suma cukrów prostych: 94.64 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.38 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-01-07

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Kakao 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Twarożek chrzanowy z koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60g , Sałata zielona 5g ,
------------	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-01-07

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**GLU, SOJ, MLE, SEL**), Kotlet pożarski (smażony) 100g (**GLU, JAJ**),  
Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 120g , Kompot z cukrem 300ml , Ciasto drożdżowe 50g (**GLU, JAJ**),

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Pasta z ryby pieczonej z  
warzywami 60g (**RYB, SEL**), Szyńka gotowana 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Sałata zielona  
5g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,

Kolacja godz.20.00: Wafle ryżowe 3szt , Kefir 200g 1szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2763.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.01  
g; Tłuszcz: 77.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 415.17 g; suma  
cukrów prostych: 91.88 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g;