

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-15

### 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 , Twarożek z truskawkami 100g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25g 1szt , Jabłko 150g 1szt , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa z zielonego groszku po florencu z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>JAJ</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur na sypko 180g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Banan 150g 150g ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka gotowana 30g , Polędwica drobiowa 30g , Ogórek małosolny 90g , Szpinak baby 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 2szt ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2829.96 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.18 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 453.69 g; suma cukrów prostych: 166.00 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-16

### 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 , Szyńka orzech 40g , Pomidor 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), Wieprzowina szarpana 180g , Kluski śląskie 200g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), Surówka z marchewki z chrzanem 150g , Kompot z cukrem 300ml , Drożdżówka z jabłkiem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica miódowa 30g , Ogórek 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biskopki 5szt ( <b>GLU, JAJ</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2816.81 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.40 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; suma cukrów prostych: 103.12 g; Sól: 13.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-17

### 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 , Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szyńka cygańska 30g , Rzodkiewka 60g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Kasza gryczana na sypko 180g , Mizeria z jogurtem 150g ( <b>MLE</b> ), 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 , Serek almette 30g 1szt , Polędwica z kurczątką 30g , Papryka świeża 90g , Rukola 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt , Herbatniki 3szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2651.78 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 122.15 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; suma cukrów prostych: 103.42 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-18

### 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 , Smalczyk z fasoli 100g , Ogórek 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
------------	---

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-18

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Obiad:	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 180g , Buraczki gotowane 150g , Kompot z cukrem 300ml , Arbus 200g ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Szyńka drobiowa 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Szyńka śląska 30g , Pomidor 90g , Sałata zielona 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt ( <b>MLE</b> ), Wafle kukurydziane 2szt ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2459.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.05 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; suma cukrów prostych: 94.50 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-19

### 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> ), Rzepa biała 90g , Roszponka 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SEL</b> ), Pierogi z serem i truskawkami 300g 6szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos jogurtowy z owocami 80ml ( <b>MLE</b> ), Jabłka prażone 80g , Kompot z cukrem 300ml , Nektarynka 130g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ogórek małosolny 90g , Roszponka 10g , Herbata z cytryną i cukrem 300ml ,
Kolacja godz.20.00:	Pieczywo chrupkie 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2920.41 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.51 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; suma cukrów prostych: 108.49 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-20

### 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 , Szyńka bankietowa 40g , Ogórek 90g , Szpinak baby 10g ,
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bitka schabowa pieczona 100g , Sos chrzanowy 80g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Kasza pęczak na sypko 180g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot z cukrem 300ml , Brzoskwinia 150g 1szt ,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Polędwica drobiowa 30g , Ser twarogowy w kawałku 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90g , Szpinak baby 10g , 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]: 2303.28 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.18 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; suma cukrów prostych: 80.80 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-07-21

### 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 , Schab po żydowsku 40g , Papryka świeża 90g , Szpinak baby 10g ,
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), Udko z kurczaka pieczone 120g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż biały na sypko 180g , Marchewka z groszkiem 150g , Kompot z cukrem 300ml , Ciasto drożdżowe 50g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-07-21

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt , Salátka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szyńka gotowana 30g , Szpinak baby 10g , 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]: 2572.85 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 99.45 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;