

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-19

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 60g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek homogenizowany naturalny 100g, Jabłko 150g 1szt, Dżem 25g 1szt, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g, Sos ziołowy 80g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur na sypko 180g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Mus owocowy saszetka 100g 1szt,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasztet pieczony drobiowy 60g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szynka złota 30g, Ogórek 90g, Rukola 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Serek owocowy 150g 1szt, Biskopki 5szt ( <b>GLU, JAJ</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2981.76 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.97 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 439.03 g; suma cukrów prostych: 164.54 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-20

### 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, Szynka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Rzepa biała 90g, Rukola 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z indyka pieczony 100g, Sos bazyliowy 80g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Morele 100g 2szt,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szynka bankietowa 30g, Rukola 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbatniki 3szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2523.85 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.05 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; suma cukrów prostych: 104.65 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-21

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>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 90g, Szpinak baby 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180g ( <b>SEL</b> ), Makaron kokardki 180g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Ogórek małosolny 150g, Kompot z cukrem 300ml, Arbus 200g 1szt,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka orzech 30g, Szynka z piersi indyka 30g, Pomidor 90g, Szpinak baby 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pieczywo chrupkie 20g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2461.07 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.95 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; suma cukrów prostych: 97.25 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-08-22

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-08-22

### 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, Schab bednarza 40g, Ogórek 90g, Salata zielona 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Krokietki z mięsem 2szt, Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Jablko 150g 1szt,
Kolacja:	Chleb baltonowski 150g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z soczewicy z warzywami 60g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Szynka śląska 30g, Papryka świeża 90g, Salata zielona 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Kefir 200g 1szt ( <b>MLE</b> ), Krakery 3szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2656.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.44 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; suma cukrów prostych: 98.21 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-08-23

### 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, Pasta z jajka z natką pietruszki 100g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 90g, Roszponka 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Obiad:	Zupa minestrone z ziemniakami 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz panierowana 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 180g, Surówka z kiszzonej kapusty 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, Serek almette 30g 1szt, Szynka cygańska 50g, Rzepa biała 90g, Roszponka 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Serek waniliowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Wafle kukurydziane 2szt,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2879.89 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 143.30 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; suma cukrów prostych: 101.87 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.26 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-08-24

### 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, Serek homogenizowany z koperkiem 100g, Papryka świeża 90g, Szpinak baby 10g,
Obiad:	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml ( <b>SEL</b> ), Filet kurczaka pieczony 100g, Sos musztardowy 80g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Koktajl bananowo malinowy 150ml ( <b>MLE</b> ),
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Filet wędzony z indyka 30g, Ogórek 90g, Szpinak baby 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,
Kolacja godz.20.00:	Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pieczywo chrupkie 20g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2630.52 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.53 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; suma cukrów prostych: 93.79 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-08-25

### 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, Szynka bankietowa 40g, Ogórek małosolny 90g, Szpinak baby 10g,
Obiad:	Rosół z makaronem pszennym 400ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Befsztyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 180g, Mizeria z jogurtem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot z cukrem 300ml, Ciasto jogurtowe 50g,
Kolacja:	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 60g ( <b>GLU</b> ), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica drobiowa 30g, Pomidor 90g, Szpinak baby 10g, Herbata z cytryną i cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALA w dniu: 2024-08-25

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Kolacja godz.20.00:

Jogurt owocowy 150g 1szt (**MLE**), Biskopki 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2407.24 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.02 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Sól: 8.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;