

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-14

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek homogenizowany naturalny 100g, Jabłko 150g 1szt, Dżem 25g 1szt, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g, Sos ziołowy 80g (**MLE**), Ryż biały na sytko 180g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Mus owocowy saszetka 100g 1szt,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Ser żółty 30g (**MLE**), Szyunka złota 30g, Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00k owocowy 150g 1szt, Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2864.88 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 94.08 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 431.94 g; suma cukrów prostych: 164.21 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-15

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szyunka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL**), Filet z indyka pieczony 100g, Sos bazyliowy 80g (**SEL, GOR**), Ziemniaki 180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Gruszka 1szt,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100g (**JAJ, MLE**), Szyunka bankietowa 30g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2500.91 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 101.40 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; suma cukrów prostych: 104.51 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-16

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z twarogu z tuńczykiem 100g (**RYB, MLE**), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180g (**SEL**), Makaron kokardki 180g (**GLU, SOJ**), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Banan 150g 1szt,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szyunka orzech 30g, Szyunka z piersi indyka 30g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2803.01 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 112.78 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; suma cukrów prostych: 97.26 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;

Dla: SZPITAL w dniu: 2024-10-17

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Schab bednarza 40g, Ogórek 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400ml (**MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt, Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Jabłko 150g 1szt,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-10-17

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z soczewicy z warzywami 60g (**SOJ, SEL**), Szynka śląska 30g, Papryka świeża 90g, Sałata zielona 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]: 2655.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.25 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; suma cukrów prostych: 98.23 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-10-18

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (**SEL**), Ryba dorsz panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB**), Ziemniaki 180g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Śliwki 100g 3szt,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Twarożek z koperkiem 60g (**MLE**), Szynka cygańska 50g, Ogórek kiszony 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]: 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: 2024-10-19

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100g, Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400ml (**SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g, Sos pieczarkowy 80g (**MLE**), Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Koktajl bananowo malinowy 150ml (**MLE**),

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Ser żółty 30g (**MLE**), Filet wędzony z indyka 30g, Ogórek 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]: 2538.66 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.50 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; suma cukrów prostych: 89.35 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.89 g;

Dla: SZPITALE w dniu: 2024-10-20

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Szynka bankietowa 40g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Rosół z makaronem pszennym 400ml (**GLU, SOJ, SEL**), Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g (**JAJ**), Ziemniaki 180g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150g, Kompot z cukrem 300ml, Ciasto jogurtowe 50g,

Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Margaryna słoneczna 15g 1szt, Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt (**JAJ, MLE**), Polędwica drobiowa 30g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2455.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.41 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; suma cukrów prostych: 75.18 g; Sól: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;