

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-13

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Twarożek 80g (**MLE**), Jabłko 150g 1szt, Dżem 25g 1szt, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Udko z kurczaka pieczone 120g, Sos ziołowy 80ml (**MLE**), Ryż biały na sypko 180g, 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**), Szynka złota 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2458.01 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.43 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; suma cukrów prostych: 126.81 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; WW: 38.82 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-14

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Bitka z kurczaka 100g, Sos bazyliowy 80ml (**SEL**), Ziemniaki 180g, Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100g (**JAJ, MLE**), Szynka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Herbatniki 3szt (**GLU, JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2442.31 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.97 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; suma cukrów prostych: 92.21 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; WW: 36.17 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-15

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z twarogu z tuńczykiem 80g (**RYB, MLE**), Papryka świeża 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 200g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka orzech 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00 Ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2294.00 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.19 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 82.37 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; WW: 33.59 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-16

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Schab bednarza 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Bukiet warzyw 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-16

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400ml (**MLE, SEL**), Krokiety z mięsem 2szt , Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 200g , Kompot z cukrem 300ml ,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z soczewicy z warzywami 80g (**SOJ, SEL**), Ogórek 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]: 2521.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 99.31 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; WW: 33.80 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-17

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (**JAJ, MLE**), 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 kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 200g , Kompot z cukrem 300ml ,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szyńka cygańska 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00 200g baltonowski 30g (**GLU**), Serek topiony 50g 0.5szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2512.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.03 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Sól: 11.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; WW: 32.31 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-18

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

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**), Papryka świeża 90g , Mix sałat 10g ,

Obiad: Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400ml (**SEL**), Filet kurczaka pieczony 100g , Sos pieczarkowy 80ml (**MLE**), Kasza gryczana na sytko 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**), Schab wiśniowy 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00 200g Ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2336.81 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.98 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; suma cukrów prostych: 72.36 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 31.23 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-19

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao na mleku 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szyńka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), 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 200g , Kompot z cukrem 300ml ,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasztet pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cukrem 300ml ,

Kolacja godz. 20:00 200g Ort owocowy 150g 1szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie 20g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2290.87 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.06 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; WW: 29.39 Por;