

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-20

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z makreli i twarogu 80g (**MLE**), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 300g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ziemniaki 180g, Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Połędwica sopocka 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: 200g 1szt (**MLE**), Wafle ryżowe 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2027.25 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 89.11 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Węglowodany przyswajalne: 263.12 g; WW: 26.45 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-21

### 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**), Schab wiśniowy 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Pulpet drobiowy 100g (**JAJ**), Sos koperkowy 80ml (**MLE**), Kasza jęczmienna na sypko 180g (**GLU**), Mizeria z ogórków kiszonych ze śmietaną 12% tł. 200g (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Szynka farmerska 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2142.94 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 92.60 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Sól: 10.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; Węglowodany przyswajalne: 295.63 g; WW: 29.72 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-22

### 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**), Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80g (**MLE**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Gulasz z szynki wieprzowej 180g (**SEL**), Kopytka 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**), Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 100g (**RYB**), Szynka konserwowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Herbata z cukrem 300ml,
- Kolacja godz. 20:00: Ort naturalny 150g 1szt (**MLE**), Biszkopty 5szt (**GLU, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2371.97 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.53 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Sól: 14.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Węglowodany przyswajalne: 324.31 g; WW: 32.44 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-01-23

### 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 złota 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (**GLU, SEL**), Połędwiczkę kurczaka panierowane 100g 1szt (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 200g (**MLE, GOR**), Kompot z cukrem 300ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 80g (**MLE, SEL**), Papryka świeża 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-23

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Kolacja godz. 20:00: 200g 1 szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2309.00 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 93.75 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Węglowodany przyswajalne: 315.01 g; WW: 31.77 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-24

### 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**), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80g (**RYB, SEL**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g (**SOJ, SEL**), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml (**MLE**), Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (**JAJ, MLE**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1 szt (**MLE**), Wafle kukurydziane 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2695.95 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.21 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; suma cukrów prostych: 137.67 g; Sól: 9.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; Węglowodany przyswajalne: 350.29 g; WW: 35.15 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-25

### 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 brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos chrzanowy 80ml (**JAJ, SOJ, MLE, GOR**), Kasza gryczana na sypko 180g, Buraczki gotowane 200g, Kompot z cukrem 300ml,

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

Kolacja godz. 20:00: Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Szynka z piersi indyka 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2307.75 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.82 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; suma cukrów prostych: 75.61 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Węglowodany przyswajalne: 86.61 g; WW: 6.08 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-01-26

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao na mleku 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka z kurcząt 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Pomidor 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100g (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Kapusta kiszona zasmażana 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Sałatka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), Szynka zrazowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: 200g 1 szt (**MLE**), Krakеры 3szt (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2273.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.36 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Węglowodany przyswajalne: 58.32 g; WW: 3.24 Por;