

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-03

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Serek homogenizowany naturalny 80g, Dżem 25g 1szt, Jabłko 150g 1szt, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa z soczewicy z ziemniakami 400g, Pałki z kurczaka pieczone 220g 2szt, Ziemniaki 180g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Połędwica drobiowa 40g, Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt, Wafle ryżowe 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2579.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.18 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; suma cukrów prostych: 127.64 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; Węglowodany przyswajalne: 343.14 g; WW: 34.41 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-04

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Szynka orzech 40g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml, Wieprzowina szarpana 180g, Kluski śląskie 180g, Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Smalczyk z fasoli 80g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt, Biskopty 5szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2420.61 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 97.08 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 376.72 g; suma cukrów prostych: 91.81 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 49.54 g; Węglowodany przyswajalne: 327.18 g; WW: 32.88 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-05

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Szynka cygańska 40g, Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml, Filet kurczaka pieczony 90g, Sos pieczarkowy 80ml, Kasza gryczana na sypko 180g, Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt, Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt, Wafle kukurydziane 2szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2617.94 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.46 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; Węglowodany przyswajalne: 306.42 g; WW: 30.87 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-06

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Twarożek ze szpinakiem 80g, Pomidor 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana śmietaną 12% tł. 400ml, Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100g, Ziemniaki 180g, Buraczki gotowane 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Pasta z wędliny i warzyw 80g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00 200g 1szt, Herbatniki 3szt,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-06

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2452.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.97 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; suma cukrów prostych: 105.01 g; Sól: 8.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Węglowodany przyswajalne: 312.65 g; WW: 31.43 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-07

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierkami 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80g, Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami 400ml, Pierogi z serem 300g 6szt, Sos jogurtowy z owocami 80g, Jabłka prażone 80g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Polędwica sopocka 40g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Ciasto chrupkie 20g, Jogurt naturalny 150g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2498.70 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 114.41 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; suma cukrów prostych: 97.25 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Węglowodany przyswajalne: 325.32 g; WW: 32.53 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-08

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Szyńka bankietowa 40g, Ogórek 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml, Karkówka pieczona 100g, Sos chrzanowy 80ml, Kasza pęczak na sypko 180g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80g, Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Jogurt owocowy 150g 1szt, Krakersy 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2360.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 91.80 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; suma cukrów prostych: 79.06 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Węglowodany przyswajalne: 276.71 g; WW: 27.83 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-09

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

Śniadanie: Kakao na mleku 300ml, Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Schab po żydowsku 40g, Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml, Bitka z kurczaka 100g, Sos tymiankowy 80ml, Ziemniaki 180g, Marchewka z groszkiem 200g, Kompot z cukrem 300ml,

Kolacja: Chleb baltonowski 60g, Chleb razowy 60g, Masło extra 82% 10g, Ser żółty 40g, Sałatka jarzynowa z majonezem 100g, Herbata z cukrem 300ml,

Kolacja godz. 20:00: Ciasto kukurydziane 2szt, Kefir 200g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2512.85 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.67 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; suma cukrów prostych: 76.99 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.20 g; Węglowodany przyswajalne: 290.80 g; WW: 29.38 Por;