

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-10

### 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**), Pasta z twarogu z tuńczykiem 80g (**RYB, MLE**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (**MLE, SEL**), Schab pieczony 100g, Sos ziołowy 80ml (**MLE**), Kasza bulgur na sytko 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**), Szyńka złota 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Bukiet warzyw 90g, Herbata z cukrem 300ml, Mix sałat 10g,

Kolacja godz. 20:00 Chleb baltonowski 30g (**GLU**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2196.55 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.13 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; suma cukrów prostych: 70.61 g; Sól: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Węglowodany przyswajalne: 296.79 g; WW: 29.77 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-11

### 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**), Szyńka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (**SEL**), Polędwiczki kurczaka panierowane 100g 3szt (**GLU, JAJ**), Ziemniaki 180g, Surówka z marchewki z chrzanem 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**), Szyńka 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]: 2481.39 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 110.04 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; suma cukrów prostych: 93.14 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Węglowodany przyswajalne: 316.51 g; WW: 31.79 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-12

### 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**), Twarożek z oliwkami 80g (**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**), Szyńka 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]: 2339.48 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 94.16 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; suma cukrów prostych: 84.63 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Węglowodany przyswajalne: 312.29 g; WW: 31.36 Por;

Dla: SZPITAL w dniu: 2025-02-13

### 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**), Rzepa biała 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 200g, Kompot z cukrem 300ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-13

### Oddział: SZPITAL IPIN SOBIESKIEGO

#### IP 1/ Podstawowa

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]: 2456.13 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.98 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; suma cukrów prostych: 83.71 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Węglowodany przyswajalne: 282.52 g; WW: 28.35 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-14

### 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**), Marchewka Juniorka 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 200g, Kompot z cukrem 300ml,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2489.01 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.18 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; suma cukrów prostych: 76.97 g; Sól: 12.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; Węglowodany przyswajalne: 281.68 g; WW: 28.38 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-15

### 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**), Pomidor 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**), Rzepa biała 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2328.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.24 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Węglowodany przyswajalne: 275.49 g; WW: 27.72 Por;

Dla: SZPITALE w dniu: 2025-02-16

### 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**), Szyunka bankietowa 40g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g,

Obiad: Rosół z makaronem pszennym 400ml (**GLU, SOJ, SEL**), Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100g (**GLU, 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**), Paszтет pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cukrem 300ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2271.50 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 89.20 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; suma cukrów prostych: 71.18 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Węglowodany przyswajalne: 267.33 g; WW: 26.92 Por;