

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-15

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) , Papryka czerwona (m) 80g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzyw 370g (1,9) , Kompot owocowy b/c 250g , Ogórek kiszony krojony 120g , Podwieczorek - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 80g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) , Papryka czerwona (m) 80g , II śniadanie - Gruszki 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) , Kaszotto gryczane z mięsem wieprzowym i warzyw 370g (1,9) , Kompot owocowy b/c 250g , Ogórek kiszony krojony 120g , Podwieczorek - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Cytryny 20g , Sałata zielona 10g , Pomidor 80g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cytryny 10g , Pomidor 80g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) , Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) , Sałatka z buraczków gotowanych 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Pasta jarzynowa (C) 50g (9) , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g ,

Jadłospis na wtorek 2024-01-16

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 60g (1) , Bułka grahamka 50g 50g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawazbożowa na mleku b/c 250g (1,7) ,Pasta z fasoli czerwonej zpietruszką (C) 100g , Sałatazielona 20g , Pomidor 80g , II śniadanie - Sałatka jarzynowa (C) 100g (1,3,7,9,10) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g (9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g , Ogórek zielony świeży 80g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C) 100g , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g , II śniadanie - Sałatka jarzynowa (C) 100g (1,3,7,9,10) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g (9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g , Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g , Jabłka 120g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g , Ogórek zielony świeży 80g , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1,7) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta twarogowa z koperkiem (C) 100g (7) , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g , II śniadanie - Biskwopty 30g (1,3,6) , Kisiel owocowy (C) 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Udko z kurczaka duszone 1/2 szt. 120g (9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g ,

Jadłospis na środa 2024-01-17

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 60g (1) , Bułka grahamka 50g 50g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7) , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g , II śniadanie - Mandarynki 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g , Ogórek kiszony krojony 80g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) ,Kawa zbożowa na mleku b/c 250g(1,7) , Pasta jajeczna zeszczypiorkiem 100g (1,3,7) , Sałatazielona 20g , Pomidor 80g , II śniadanie - Mandarynki 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron razowy z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c(C) 250g , Pasta twarogowa z rybagotowaną (mintaj) 100g (4,7) , Cytryny10g , Sałata zielona 20g , Ogórek kiszonykrojony 80g , Posiłek nocny: kanapka zwędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g , Cytryny 10g , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta rybno (mintaj) -jarzynowa 100g (4,9) , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g ,

Jadłospis na czwartek 2024-01-18

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Bułka grahamka 50g 50g (1) , Chleb pszenny 60g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Parówka drobiowa 100g , Sałata zielona 20g , Ogórek zielony świeży 80g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C) 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Cytryny 10g , Pomidor 80g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Parówka drobiowa 100g , Sałata lodowa 20g , Papryka czerwona (m) 80g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C) 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Cytryny 10g , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Parówka drobiowa 100g , Cytryny 10g , Pomidor 80g, Sałata zielona 20g , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Sałatka z buraczków gotowanych 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jarzynowa 100g (9) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Cytryny 10g ,

Jadłospis na piątek 2024-01-19

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) , Pomidor 100g , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7) ,	Zupa jarzynowa z kaszą manną 400g (1,7,9) , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) , Surówka z pora i jabłka (C) 120g (1,3,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta z ciecierzycy 100g , Cytryny 10g , Papryka czerwona świeża 80g , Sałata zielona 20g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7) ,	Zupa jarzynowa z kaszą gryczaną 400g (1,7,9) , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) , Surówka z pora i jabłka (C) 120g (1,3,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jabłka 120g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta z ciecierzycy 100g , Cytryny 10g , Papryka czerwona świeża 100g , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) , Pomidor 100g , Cytryny 10g , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7) ,	Zupa jarzynowa z kaszą manną 400g (1,7,9) , Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Banany 120g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 20g , Pomidor 80g ,

Jadłospis na sobota 2024-01-20

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Bułka grahamka 50g 50g (1) , Chleb pszenny 60g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szynekowa Dębowa wieprzowa 60g (6,10) , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , Cytryny 10g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 120g (1,9) , Kasza gryczana gotowana z tłuszczem (C) 250g , Surówka z marchwi (C) 120g , Podwieczorek - Galaretka z owocami 200g (1,3,6,7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Cytryny 10g , Ogórek zielony świeży 80g , Sałata zielona 20g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szynekowa Dębowa wieprzowa 60g (6,10) , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , Cytryny 10g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 120g (1,9) , Kasza gryczana gotowana z tłuszczem (C) 250g , Surówka z marchwi (C) 120g , Podwieczorek - Pestki dyni 20g , Galaretka z owocami b/c 200g (1,3,6,7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Cytryny 10g , Ogórek zielony świeży 100g , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Szynekowa Delikatesowa z piersi indyka 60g , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , Cytryny 10g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 120g (1,9) , Ryż biały gotowany (C) 250g , Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g , Podwieczorek - Galaretka z owocami 200g (1,3,6,7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Cytryny 10g , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g ,

Jadłospis na niedzielę 2024-01-21

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 60g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Szynekowa Delikatesowa z piersi indyka 60g , Sałata zielona 10g , Pomidor 80g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Kotlet schabowy smażony (C) 120g (1,3,7) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) , Sałata zielona 20g , Papryka czerwona świeża 80g , Cytryny 10g ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Sałatazielona 10g , Pomidor 80g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Kotlet schabowy smażony (C) 120g (1,3,7) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) ,Herbata b/c (C) 250g , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) , Sałata zielona 20g , Papryka czerwona świeża 50g , Cytryny 10g , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 250g (1,7) , Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Pasta jarzynowa 100g (9) , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) , Ziemniaki gotowane (C) 250g , Sałatka z buraczków gotowanych 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c (C) 250g , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) , Sałata zielona 20g , Cytryny 10g , Pomidor 80g ,

Tabela alergenów

1.Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne • 2.Skorupiaki i produkty pochodne • 3.Jajka i produkty pochodne • 4.Ryby i produkty pochodne • 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne • 6.Soja i produkty pochodne • 7.Mleko i produkty pochodne • 8.Orzechy tj. migdały (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia exelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne • 9.Seler zwyczajny i produkty pochodne • 10. Gorczyca i produkty pochodne • 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne • 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne