

## Jadłospis na poniedziałek 2024-01-01

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) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) [112 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal], II śniadanie - Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g [168 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [238 kcal], Makaron gotowany świderki (C) 250g (1) [499 kcal], Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) 120g (1,9) [148 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Jabłka 100g [37 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal], Gruszki 70g [31 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],
Dieta lekkostrawna (3p) (2)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 80g [25 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g [168 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [238 kcal], Makaron gotowany świderki (C) 250g (1) [499 kcal], Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) 120g (1,9) [148 kcal], Marchew gotowana (C) 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal], Jabłka prażone 50g [26 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) [112 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal], II śniadanie - Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g [168 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [238 kcal], Makaron razowy gotowany świderki (C) 250g [490 kcal], Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) 120g (1,9) [148 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Jabłka 100g [37 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal], Gruszki 70g [31 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1,7) [246 kcal],

## Jadłospis na wtorek 2024-01-02

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

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g (1,3) [158 kcal],	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal], Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (C) 120g (9) [172 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Buraczki gotowane (C) 120g [50 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal], Budyń śmietankowy (C) 200g (7) [190 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g (1,3) [158 kcal],	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal], Udo z kurczaka gotowane 120g (9) [350 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Buraczki gotowane (C) 120g [50 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal], Budyń śmietankowy (C) 200g (7) [190 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 100g [31 kcal],
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g (1,3) [158 kcal],	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal], Udo z kurczaka gotowane 120g (9) [350 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Bukiet warzyw gotowany (C) 120g (9) [35 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal], Budyń śmietankowy (C) 200g (7) [190 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],

## Jadłospis na środa 2024-01-03

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

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal],            II śniadanie - Chleb graham 40g (1) [93 kcal], Masło ekstra 82% 5g (7) [38 kcal], Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z kaszą manną (C) 400g (1,7,9) [223 kcal], Gulasz wieprzowy (C) 120g (1,5,7,8,9,10) [198 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka z kapusty białej z koperkiem (C) 100g [131 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],            Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal], Sałatka owocowa (C) 150g [87 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta z ciecierzycy (C) 100g [203 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal],</p>
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],            II śniadanie - Chleb pszenny 40g (1) [105 kcal], Masło ekstra 82% 5g (7) [38 kcal], Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z kaszą manną (C) 400g (1,7,9) [223 kcal], Gulasz drobiowy (C) 120g (1,9) [133 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Marchew gotowana (C) 100g [26 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],            Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal], Sałatka owocowa (C) 150g [87 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta twarogowo-pomidorowa (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 80g [25 kcal],</p>
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal],            II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) [95 kcal], Masło ekstra 82% 5g (7) [38 kcal], Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z kaszą manną (C) 400g (1,7,9) [223 kcal], Gulasz wieprzowy (C) 120g (1,5,7,8,9,10) [198 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka z kapusty białej z koperkiem (C) 100g [131 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],            Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal], Sałatka owocowa (C) 150g [87 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta z ciecierzycy (C) 100g [203 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal],            Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal],</p>

## Jadłospis na czwartek 2024-01-04

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
Bułka grahamka 50g 50g (1) [136 kcal], Chleb pszenny 70g (1) [183 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Szynkowa Dębowa wieprzowa 60g (6,10) [66 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem (C) 100g [108 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron z twarogiem (C) 370g (1,4,7,8) [729 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Jabłka 100g [37 kcal], Podwieczorek - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal], Kisiel owocowy (C) 200g [76 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Rzodkiew biała 50g [7 kcal], Ogórek zielony świeży 50g [5 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sałatka z kurczakiem, kaszą jęczmienną i pomidorem 100g (1) [176 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron z twarogiem (C) 370g (1,4,7,8) [729 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 kcal], Podwieczorek - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal], Kisiel owocowy (C) 200g [76 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 80g [25 kcal],
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Szynkowa Dębowa wieprzowa 60g (6,10) [66 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem (C) 100g [108 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron razowy z twarogiem (C) 370g (4,7,8) [719 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Jabłka 100g [37 kcal], Podwieczorek - Pestki dyni 20g [118 kcal], Kisiel owocowy (C) 200g [76 kcal],	Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1) [316 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Rzodkiew biała 50g [7 kcal], Ogórek zielony świeży 50g [5 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1,7) [256 kcal]

## Jadłospis na piątek 2024-01-05

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

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) 100g (1,3,7) [175 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką 100g [235 kcal],	Zupa barszcz ukraiński (C) 400g (1,7,9) [257 kcal], Filet rybny z mintaja panierowany smażony (C) 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [232 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Surówka porowa 100g (3,10) [103 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 100g [27 kcal],
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą i jajkiem 100g (1,3) [158 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [213 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany (C) 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Bukiet warzyw gotowany (C) 120g (9) [35 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 100g [31 kcal],
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) 100g (1,3,7) [175 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką 100g [235 kcal],	Zupa barszcz ukraiński (C) 400g (1,7,9) [257 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany (C) 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Surówka porowa 100g (3,10) [103 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb pszenno-żytni 120g (1) [317 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 100g [27 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1,3,7) [240 kcal],

## Jadłospis na sobota 2024-01-06

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

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



<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<p>Bułka grahamka 50g 50g (1) [136 kcal], Chleb pszenny 70g (1) [183 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 100g [31 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb graham 40g (1) [93 kcal], Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Masło ekstra 82% 5g (7) [38 kcal], Ogórek zielony świeży 50g [5 kcal],</p>	<p>Zupa fasolowa z makaronem (C) 400g (1,9) [321 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ryż biały gotowany (C) 250g [314 kcal], Sos koperkowy (C) 100g(1,7,9) [90 kcal], Surówka colesław(C) 120g (1,3,7,10) [129 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Sałatka owocowa(C) 60g [35 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) 100g (1,3,7) [175 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],</p>
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 80g [25 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 kcal],</p>	<p>Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ryż biały gotowany (C) 250g [314 kcal], Sos koperkowy (C) 100g (1,7,9) [90 kcal], Marchew gotowana (C) 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Sałatka owocowa (C) 60g [35 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta jajeczna (C) 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 100g [31 kcal],</p>
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Pomidor 100g [31 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) [95 kcal], Serek wiejski 60g (7) [58 kcal], Masło ekstra 82% 5g (7) [38 kcal], Ogórek zielony świeży 50g [5 kcal],</p>	<p>Zupa fasolowa z makaronem (C) 400g (1,9) [321 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ryż brązowy gotowany (C) 250g [295 kcal], Sos koperkowy (C) 100g (1,7,9) [90 kcal], Surówka colesław (C) 120g (1,3,7,10) [129 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Sałatka owocowa (C) 60g [35 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) 100g (1,3,7) [175 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) [254 kcal],</p>

## Jadłospis na niedzielę 2024-01-07

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) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta twarogowa ze szpinakiem (C) 100g (7) [101 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal], II śniadanie - Sałatka z rozszonką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g [162 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet schabowy smażony (C) 120g (1,3,7) [504 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 120g [94 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Ryż biały na mleku z jabłkiem 200g (7) [346 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal],
Dieta lekkostrawna (3p) (2)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta twarogowa ze szpinakiem (C) 100g (7) [101 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sałatka z rozszonką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g [162 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C) 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos jasny (C) 100g (1) [185 kcal], Buraczki gotowane (C) 120g [50 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Ryż biały na mleku z jabłkiem 200g (7) [346 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 80g [25 kcal], Cytryny 10g [2 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c (C) 250g [0 kcal], Pasta twarogowa ze szpinakiem (C) 100g (7) [101 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal], II śniadanie - Sałatka z rozszonką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g [162 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C) 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 250g (7) [337 kcal], Sos jasny (C) 100g (1) [185 kcal], Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 120g [94 kcal], Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Ryż brązowy na mleku z jabłkiem 200g (7) [330 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 250g (1,7) [64 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [250 kcal],

## 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 SO<sub>2</sub> • 13. Łubin i  
produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne