

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-08

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<p>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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona (m) 80g [22 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Jogurt owocowy truskawkowy 150g (7) [92 kcal] , Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal] ,</p>	<p>Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal] , Filet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] ,</p> <p>Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal] , Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 40g [52 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] ,</p>
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
<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] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona (m) 80g [22 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] , Pestki dyni 20g [118 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik (kasza gryczana) z ziemniakami 400g (1,9) [226 kcal] , Filet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] ,</p> <p>Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal] , Jabłka 120g [44 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] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] ,</p> <p>Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i ogórkiem</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Jogurt owocowy truskawkowy 150g (7) [92 kcal] , Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal] ,</p>	<p>Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal] , Filet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Marchew gotowana 120g [29 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] ,</p> <p>Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] ,</p>

Jadłospis na wtorek 2024-01-09

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 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 rybno (mintaj) -jarzynowa 100g (4,9) [74 kcal] , Ogórek kiszony krojony 80g[10 kcal] , Sałata zielona 20g[2 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1) [235 kcal] ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9)[158 kcal] , Kluski na parze z sosem truskawkowym na maślance 4 szt. 400g (1,3,7)[1028 kcal] , Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 kcal] , Podwieczorek - Mandarynki 50g [17 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowa 90g [156 kcal] , Cytryny 10g[2 kcal] , Pomidor 50g [15 kcal] , Rzodkiew biała 50g [7 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] , Pasta rybno (mintaj) - jarzynowa 100g (4,9) [74 kcal] , Ogórek kiszony krojony 80g [10 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1) [235 kcal] ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9)[158 kcal] , Potrawka z wieprzowiny duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [202 kcal] , Kasza gryczana gotowana z tłuszczem (C) 250g [495 kcal] , Jabłka 120g [44 kcal] , Podwieczorek - Pestki dyni 20g [118 kcal] , Mandarynki 50g [17 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowa 90g [156 kcal] , Cytryny ,10g [2 kcal] , Pomidor 50g [15 kcal] , Rzodkiew biała 50g[7 kcal] Posiłek nocny: Kąnapka z wędliną i pomidorem
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta rybno (mintaj) -jarzynowa 100g (4,9) [74 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 80g [25 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 100g (1,6,7) [218 kcal] ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9)[158 kcal] , Kluski na parze z sosem truskawkowym na maślance 4 szt. 400g (1,3,7)[1028 kcal] , Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 kcal] , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowa 90g [156 kcal] , Cytryny 10g[2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,

Jadłospis na środa 2024-01-10

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
<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] , Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) [112 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona (m) 80g [22 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 120g (1,6,7) [262 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal] , Risotto warzywno-mięsne 370g (9) [623 kcal] , Bukiet warzyw gotowany 120g (9) [35 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 jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7) [175 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,</p>
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
<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] , Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6,7) [112 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona (m) 80g [22 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 120g (1,6,7) [262 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal] , Risotto warzywno-mięsne 370g (9) [623 kcal] , Bukiet warzyw gotowany 120g (9) [35 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 jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7) [175 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i ogórkiem</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Wędlina pierś drobiowa delikatna 60g [55 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Brokuły gotowane (C) 100g [30 kcal] , II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 120g (1,6,7) [262 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal] , Risotto warzywno-mięsne 370g (9) [623 kcal] , Bukiet warzyw gotowany 120g (9) [35 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 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 100g (3,7) [131 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,</p>

Jadłospis na czwartek 2024-01-11

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
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] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Rzodkiew biała 50g [7 kcal] , Pomidor 50g [15 kcal] , II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9)[238 kcal] , Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) [594 kcal] , Surówka z kapusty białej z koperkiem (C) 120g [112 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Biszkopty 30g (1,3,6) [102 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] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 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] , Parówka drobiowo-wieprzowa 100g [297 kcal] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Rzodkiew biała 50g [7 kcal] , Pomidor 50g [15 kcal] , II śniadanie - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal] , Mandarynki 50g [17 kcal] ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9)[238 kcal] , Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) [594 kcal] , Surówka z kapusty białej z koperkiem (C) 120g [112 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i pomidorem
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9)[238 kcal] , Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) [594 kcal] , Kalafior gotowany 120g [28 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Biszkopty 30g (1,3,6) [102 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] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,

Jadłospis na piątek 2024-01-12

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 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 100g (1,3,7)[175 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9)[133 kcal] , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10)[232 kcal] , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g(7) [337 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 120g [94 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jabłka 120g [44 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C)250g [0 kcal] , Pasta zciecierzycy 100g [203 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Paprykaczzerwona świeża 100g [27 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] , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7)[175 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9)[133 kcal] , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10)[232 kcal] , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) [337 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 120g [94 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jabłka 120g [44 kcal] ,	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 100g [203 kcal] , Cytryny 10g[2 kcal] , Papryka czerwona świeża 100g [27 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i pomidorem
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9)[133 kcal] , Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Buraczki gotowane 120g[50 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt (C) 150g [65 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] ,

Jadłospis na sobota 2024-01-13

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) [136 kcal] , Chleb pszenny 70g (1)[183 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7)[115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) [140 kcal] , Pomidor 80g [25 kcal] , Sałata zielona 20g[2 kcal] , Cytryny 10g[2 kcal] , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7)[134 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 400g (1,7,9)[213 kcal] , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 370g (1,9) [775 kcal] , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 120g [114 kcal] , Podwieczorek - Galaretka z owocami 200g (1,3,6,7) [90 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1)[314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g[2 kcal] , Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal] ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 100g (7) [140 kcal] , Pomidor 80g [25 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7) [134 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [213 kcal] , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 370g (1,9) [775 kcal] , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 120g [114 kcal] , Podwieczorek - Galaretką z owocami 200g (1,3,6,7) [90 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pastadrobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Ogórek zielony świeży 100g [10 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i pomidorem
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Twarożek z natką pietruszki 100g (7) [140 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g [44 kcal] , II śniadanie - Sałatka ryżowa z warzywami (C) 100g (1,3,7) [134 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 400g (1,7,9) [213 kcal] , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 370g (1,9) [775 kcal] , Marchew gotowana 120g [29 kcal] , Podwieczorek - Galaretką z owocami 200g (1,3,6,7) [90 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 100g [31 kcal] ,

Jadłospis na niedzielę 2024-01-14

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] , Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Pestki dyni 20g [118 kcal] , Sałatka owocowa (C) 120g [70 kcal] ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal] , Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1,3,9) [355 kcal] , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) [337 kcal] , Surówka coleslaw 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sałatka z ryżem, rukolą i jajkiem 100g (3) [160 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] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal] ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c(C) 250g [0 kcal] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Pestki dyni 20g [118 kcal] , Sałatka owocowa (C) 120g [70 kcal] ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal] , Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1,3,9) [355 kcal] , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 250g (7) [337 kcal] , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Kompot owocowy b/c (C) 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sałatka z ryżem, rukolą i jajkiem 100g (3) [160 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] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Papryka czerwona świeża 80g [22 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i ogórkiem
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c (C) 250g [0 kcal] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal] , Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Bukiet warzyw gotowany 120g (9) [35 kcal] , Kompot owocowy (C) 250g [30 kcal] , Podwieczorek - Sałatka z ryżem, rukolą i jajkiem 100g (3) [160 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] , Sałata zielona 20g [2 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Pomidor 80g [25 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 excelsa*), 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