

Jadłospis na poniedziałek 2024-02-12

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 250g (1,7) [104 kcal] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) [210 kcal] ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal] , Ryż biały gotowany 250g [314 kcal] , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g [112 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 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 250g (1,7) [104 kcal] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) [210 kcal] ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal] , Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal] , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g [112 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] ,</p> <p>Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal]</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal] ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal] , Ryż biały gotowany 250g [314 kcal] , Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] ,</p>

Jadłospis na wtorek 2024-02-13

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Centrala		
Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal] , Chleb graham 30g (1) [70 kcal] , Masło ekstra 82%</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal] , Udo</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] ,</p>

15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal] , II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,	z kurczaka pieczone 120g [351 kcal] , Ziemniaki gotowane (C)250g [248 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)120g [94 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal],	Herbata b/c 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 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 250g (1,7) [104 kcal] , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal] , II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal] , Udo z kurczaka pieczone 120g [351 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 120g [94 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Słonecznik łuskany 10g [60 kcal] , Budyń śmietankowy b/c (C) 200g (7) [146 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1,3,7) [250 kcal]
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 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] , Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal]	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na środa 2024-02-14

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 90g (1) [236 kcal] , Chleb graham 30g (1) [70 kcal] , Ser żółty 60g (7) [204 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal] , Naleśniki z twarogiem 2szt (C) 220g (1,3,7) [436 kcal], Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) [77 kcal] , Podwieczorek - Mus owocowo- warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g [46 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal] , Dżem owocowy 25g [43kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal]</p>
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , ser żółty 60g (7) [204 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal] , Naleśniki z twarogiem 2szt (C) 220g (1,3,7) [436 kcal] , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Podwieczorek - Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100g [171 kcal] ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Dżem owocowy 25g [43kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal] ,</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] ,szynka dębowa drobiowa 60g, [59kcal] Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal] , Naleśniki z twarogiem 2szt (C) 220g (1,3,7) [436 kcal] , Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) [77 kcal] , Podwieczorek - Mus owocowo- warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g [46 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Dżem owocowy 25g [43kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>

Jadłospis na czwartek 2024-02-15

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 zbożowana mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Polędwica sopočka wieprzowa 60g(6,10) [99 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal] , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Ogórek kiszony krojony 120g [14 kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Twarożek z dżemem 100g (7) [110 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Surówka z marchwi i jabłka b/tł, b/ml 100g [45 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 250g (1,7) [104 kcal] , Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal] , II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza gryczana gotowana z tłuszczem 250g [495 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Ogórek kiszony krojony 120g [14 kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Serek fromage z papryką 80g 80g (7) [177 kcal] , Ser żółty 20g (7) [68 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) [243 kcal] ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Twarożek z dżemem 100g (7) [110 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Surówka z marchwi i jabłka b/tł, b/ml 100g [45 kcal] ,

Jadłospis na piątek 2024-02-16

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 90g (1) [236 kcal] , Chleb graham 30g (1) [70 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , II śniadanie - Banany 120g [73 kcal] ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal] ,	Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Miód naturalny 25g [80 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , , Pomidor 90g [28 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 250g (1,7) [104 kcal] , Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Surówka z kapusty białej z olejem (C) 120g [110 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Paszтет drobiowy 50g (1,6,9) [63 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) [254 kcal] ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal] , Paszтет drobiowy 50g (1,6,9) [63 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Banany 120g [73 kcal] ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Miód naturalny 25g [80 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na sobota 2024-02-17

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 250g(1,7) [104 kcal] , Ketchup saszetki15g [0 kcal] , Parówka drobiowa100g [256 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Gulasz drobiowy 120g (1,9) [133 kcal] , Makaron gotowany świderki 250g (1) [499 kcal] , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta twarogowo-pomidorowa (C) 100g (7) [140 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 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 250g (1,7) [104 kcal] , Ketchup saszetki 15g [0 kcal] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Gulasz drobiowy 120g (1,9) [133 kcal] , Makaron gotowany świderki 250g (1) [499 kcal] , Kasza gryczana gotowana z tłuszczem 250g [495 kcal] , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta twarogowo-pomidorowa (C) 100g (7) [140 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal]
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Ketchup saszetki 15g [0 kcal] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Gulasz drobiowy 120g (1,9) [133 kcal] , Makaron gotowany świderki 250g (1) [499 kcal] , Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal] , Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal] , Wafle ryżowe 50g [75 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta twarogowo-pomidorowa (C) 100g (7) [140 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na niedziela 2024-02-18

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], Ser żółty 60g (7) [204 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawazbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 100g (1,3,9) [258 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7) [175 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Ser żółty 60g (7) [204 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 100g (1,3,9) [258 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7) [175 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i ogórkiem. 150g (1,3,7,9,10) [243 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina szynkowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) [35 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 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 SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne