

Jadłospis na poniedziałek 2024-02-19

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) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal]	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [182 kcal], Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) [691 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 100g [52 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 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], Ogórek kiszony krojony 90g [11 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], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [182 kcal], Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) [671 kcal], Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 300g [81 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [248 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], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal]	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [182 kcal], Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) [691 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 100g [52 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal], Wędlina filet gotowany z indyka 60g (6,7,9,10) [70 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [182 kcal], Makarony twarogiem b/tł 370g (1,7) [586 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 100g [52 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałatazielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na wtorek 2024-02-20

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 250g (1,7) [104 kcal], Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) [407 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka meksykańska 120g [117 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], Twarożek z rzodkiewką (C) 50g (7) [69 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 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], Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g (1) [244 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka meksykańska 120g [117 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], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Twarożek z rzodkiewką (C) 50g (7) [69 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)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g (1) [244 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Brokuły gotowane na parze 100g [30 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 100g (1) [262 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Paprykarz rybny (mintaj) b/tł 100g (1,4,5,7,8,9,10) [125 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g (1) [244 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Brokuły gotowane na parze 100g [30 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na środa 2024-02-21

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 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Serek homogenizowany naturalny 150g (7) [153 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g [101 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Rogal maślany 50g 50g (1,3,7) [171 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) [302 kcal], Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g [787 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [123 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 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], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 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], Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Kiwi 100g [51 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) [302 kcal], Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 125g [394 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [123 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 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], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 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], Serek homogenizowany naturalny 150g (7) [153 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 50g [101 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Rogal maślany 50g 50g (1,3,7) [171 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) [302 kcal], Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) [232 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [123 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g [44 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], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) [302 kcal], Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) [232 kcal], Bukiet warzyw gotowany na parze 120g (9) [35 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% 10g (7) [77 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 czwartek 2024-02-22

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], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal]</p> <p>, II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy b/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 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 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], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal],</p> <p>II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal]</p> <p>,</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal],</p> <p>Podwieczorek - Budyń śmietankowy b/c (C) 200g (7) [146 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], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1,7) [246 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], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g [129 kcal],</p> <p>II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy b/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 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) [134 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p> <p>II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy b/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% 10g (7) [77 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],</p>

Jadłospis na piątek 2024-02-23

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 ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal], II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [232 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 100g [138 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 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 ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal], II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [232 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 100g [138 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 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],</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 maślanką 100g (7) [138 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 120g [165 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Twaróg chudy 100g (7) [99 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny zmięta gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) [134 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na sobota 2024-02-24

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], 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 ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Surówka z selera i jabłka z jogurtem 120g (7,9) [95 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g [81 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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Sałata zielona 10g [1 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 ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Surówka z selera i jabłka z jogurtem 120g (7,9) [95 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g [81 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [250 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g [81 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata/b/c 250g [0 kcal], Pasta z wędliny z warzywami (C) 100g (6,7,9) [153 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami b/tł 370g (1,9) [461 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g [81 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z wędliny z warzywami b/tł (C) 100g (6,7,9) [58 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na niedzielę 2024-02-25

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], Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1,3) [284 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7,9) [90 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 40g (1,3,6,7,9,10) [46 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok warzywny 330ml 300g [54 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1,3) [284 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7,9) [90 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Mandarynki 100g [34 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Posiłek nocny: kanapka zwędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7,9) [90 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 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