

## Jadłospis na poniedziałek 2024-01-29

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
<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] , 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 - Biszkoty 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 200g [253 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>
<b>Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
<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] , 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 - Ciastka biszkoptowe bez cukru 50g (1,3) [188 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 200g [253 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] , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) [243 kcal] ,</p>
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		
<p>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 - Biszkoty 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 200g [253 kcal] , Kalafior gotowany na parze 100g [23 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>
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
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] , Sałatyzielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal] ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal] , Ryż biały gotowany 200g [253 kcal] , Kalafior gotowany na parze 100g [23 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta jarzynowa 100g (9) [49 kcal] , Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) [134 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] ,

## Jadłospis na wtorek 2024-01-30

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek 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] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal] , Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g (9) [172 kcal] , Ziemniaki puree 250g (7) [352 kcal] , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C) 100g [78 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] , Twarożek z rzodkiewką (C) 100g (7) [138 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] ,
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
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] , Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [324 kcal] , Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g (9) [172 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 200g [200 kcal] , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C) 100g [78 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] , Twarożek z rzodkiewką (C) 100g (7) [138 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , Posilek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [248 kcal] ,
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posilek nocny</b>
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 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 puree 200g (7) [279 kcal] , Marchew gotowana na parze 100g [26 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] , 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] , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 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] , Filet drobiowy gotowany (C) 100g (9) [172 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 200g [200 kcal] , Marchew gotowana na parze 100g [26 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] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

## Jadłospis na środa 2024-01-31

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posilek nocny</b>
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] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal] , II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400g (9) [76 kcal] , Makaron z twarogiem 370g (1,4,7,8) [729 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Jabłka prażone 50g [26 kcal] , Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g [76 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Paszтет wieprzowo-drobiowy 50g (3,6) [98 kcal] , 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] ,
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posilek nocny</b>
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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400g (9) [76 kcal], Makaron z twarogiem 370g (1,4,7,8) [729 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 50g [26 kcal], Podwieczorek - Kisiel owocowy b/c 200g [56 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasztet wieprzowo-drobiowy 50g (3,6) [98 kcal], 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], Posilek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal],
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400g (9) [76 kcal], Makaron z twarogiem 370g (1,4,7,8) [729 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 50g [26 kcal], Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g [76 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasztet wieprzowo-drobiowy 50g (3,6) [98 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł 100g (9) [154 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 100g [31 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400g (9) [76 kcal], Makaron z twarogiem b/tł 370g (1,7) [586 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Jabłka prażone 50g [26 kcal], Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g [76 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 czwartek 2024-02-01

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

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posilek 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 250g (1,7) [104 kcal] , Połudwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal] , Sałatazielona 10g [1 kcal] , II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pieczeń drobiowa z warzywami 100g (1,3,9) [132 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) 200g (1) [432 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 300g [54 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], Jabłka 120g [44 kcal] ,
<b>Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
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] , Połudwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 100g (1,3,9) [132 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) 200g (1) [432 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 300g [54 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 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] , Jabłka 120g [44 kcal] , Posilek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [250 kcal] ,
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Połudwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 100g (1,3,9) [132 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) 200g (1) [432 kcal] , Sos jasny 100g (1) [185 kcal] , Brokuły gotowane na parze 100g [30 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 300g [54 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] , Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal] ,
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Połudwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal] ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 100g (1,3,9) [132 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal] , Brokuły gotowane na parze 100g [30 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 300g [54 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Twarożek z dżemem 100g (7) [110 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal] ,

Jadłospis na piątek 2024-02-02

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
<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 z ciecierzycy 100g [203 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , II śniadanie - Gruszki 150g [66 kcal]</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1,3,4) [139 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Serek wiejski 150g (7) [146 kcal] ,</p>	<p>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] ,</p>
<b>Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
<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 z ciecierzycy 100g [203 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , II śniadanie – Gruszki 150g [66kcal]</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1,3,4) [139 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Serek wiejski 150g (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] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , Posilek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) [254 kcal] ,</p>
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie – biszkopty 50g [188kcal]</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) 400g (7,9) [276 kcal] , Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal] , Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal] , Marchew gotowana na parze 100g [26 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal] , Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] , Serek wiejski 150g (7) [146 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Miód naturalny 25g [80 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Gruszki 150g [66 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] , Marchew gotowana na parze 100g [26 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [b.d. 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] , 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 2024-02-03

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek 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] , Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g [178 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 - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal] , Wafle ryżowe 30g [45 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 z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
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] , Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g [178 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Pestki dyni 20g [118 kcal] , Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Gulasz drobiowy 120g (1,9) [133 kcal] , Makaron razowy gotowany świderki 250g [490 kcal] , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal] , Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 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] , Posilek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal] ,

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
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 - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Gulasz drobiowy 120g (1,9) [133 kcal] , Makaron gotowany świderki (C) 200g (1) [399 kcal] , Buraki gotowane tarte 100g [37 kcal] , Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal] , Wafle ryżowe 30g [45 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] ,
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Wędlna szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 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 (C) 200g (1) [399 kcal] , Buraki gotowane tarte 100g [37 kcal] , Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal] , Wafle ryżowe 30g [45 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 10g (7) [77 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 2024-02-04

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal] , Chleb graham 30g (1) [70 kcal] , Ser żółty 40g (7) [136 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa 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 100g (3,10) [103 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 z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		





