

## Jadłospis na poniedziałek 2024-03-04

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] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] ,                      Sałata zielona 10g [1 kcal] ,                      Pomidor 90g [28 kcal] ,                      II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,</p>	<p>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 [10 kcal] , Jabłka prażone 100g [52 kcal] ,                      Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 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] , Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal] ,</p>
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 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] ,</p>	<p>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 [10 kcal] ,                      Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 300g [81 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] , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [248 kcal] , Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 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] , Parówka drobiowa 100g [256 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,                      II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] ,</p>	<p>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 [10 kcal] , Jabłka prażone 100g [52 kcal] ,                      Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal] ,</p>	<p>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] , Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9) [148 kcal] ,</p>
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] ,  Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal] ,  Herbata b/c 250g [0 kcal] , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal] ,  Wędlna 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] ,</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [182 kcal] ,  Makarony twarogiem b/tł 370g (1,7) [586 kcal] ,  Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal] ,  Jabłka prażone 100g [52 kcal] ,  Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal] ,</p>	<p>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] ,  Sałata zielona 10g [1 kcal] ,  Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>

## Jadłospis na wtorek 2024-03-05

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
<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 zielony świeży 90g [9 kcal] ,  II śniadanie - Sałatka z kalafiosem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal] ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] ,  Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) [407 kcal] ,  Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] ,  Surówka meksykańska 120g [117 kcal] ,  Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal] ,  Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] ,  Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] ,  Herbata b/c 250g [0 kcal] ,  Wędlna polędwica sopocka wieprzowa 20g (1,3,6,7,9,10) [23 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 cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] ,  Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] ,  Kawa zbożowa na mleku 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 kalafiosem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal] ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal] ,  Filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g (1) [244 kcal] ,  Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] ,  Surówka meksykańska 120g [117 kcal] ,  Kompot owocowy b/c 250g [10 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] ,  Wędlna polędwica sopocka wieprzowa 20g (1,3,6,7,9,10) [23 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>
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 120g (1) [292 kcal] , Ziemniaki gotowane 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] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g [20 kcal] , Jajko gotowanena twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,
Dieta niskożłuszczowa (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 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] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

## Jadłospis na środa 2024-03-06

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 150g (7) [242 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 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] , Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal] , Sos pomidorowy 100g (1,7) [123 kcal] , Surówka porowa 120g (3,10) [124 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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 świeża 90g [24 kcal] ,
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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] , Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal] , Sos pomidorowy 100g (1,7) [123 kcal] , Surówka porowa 120g (3,10) [124 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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 świeża 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 [10 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] , Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal] , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g [35 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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 2024-03-07

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

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [9 kcal], II śniadanie - Ciasto drożdżowe 100g (1,7) [291 kcal],	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], Kompotowocowy b/c 250g [10 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], Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) [61 kcal],
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [9 kcal], II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Ciasto drożdżowe 100g (1,7) [291 kcal],	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 [10 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy b/c 200g (7) [149 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], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1,7) [246 kcal], Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) [61 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 jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g [129 kcal], II śniadanie - Ciasto drożdżowe 100g (1,7) [291 kcal],	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 [10 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], Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g [129 kcal],
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		



Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<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 - Mus owocowy 100g 100g [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 [10 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] , Wędlinaszynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>

## Jadłospis na piątek 2024-03-08

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] , Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal] , Kotlet jajeczny smażony 120g (1,3) [406 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Galaretki owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) [143 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal] ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal] , Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) [130 kcal] ,</p> <p>Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 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] , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) [143 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>
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal] ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal] , Jajko gotowane na twardo (2 szt)100g (3) [130 kcal] , Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) [143 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] , Twaróg chudy 100g (7) [99 kcal] , Herbata b/c 250g [0 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal] ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal] , Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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 2024-03-09

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

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 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 [10 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)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal] ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal] , Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) [596 kcal] , Surówka z selera i jabłkasz jogurtem 120g (7,9) [95 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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] ,
<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] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] , Biskopki 30g (1,3,6) [102 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 [10 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 100g (6,7,9) [153 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,
<b>Dieta nisko tłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		
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 - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] , Biskopki 30g (1,3,6) [102 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 100g (6,7,9) [58 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

## Jadłospis na niedziela 2024-03-10

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

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



<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<p>Chleb pszenny 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],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet z fileta drobiowego panierowanysmażony 120g (1,3) [284 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompotowocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal],</p>
<b>Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)</b>		
<p>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],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1,3) [284 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 100g [34 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], 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 z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],</p>
<b>Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)</b>		
<p>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],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
<b>Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 brzoskwiniowy (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 250g [248 kcal] , Kompot owocowy b/c 250g [10 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 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 SO<sub>2</sub> •
13. Łubin i produkty pochodne •
14. Mięczaki i produkty pochodne