

# Jadłospis na poniedziałek 2024-03-11

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
II śniadanie - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Twarożek z koperkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) , Makaron gotowany świderki 250g (1) , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Twarożek z koperkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) , Makaron razowy gotowany świderki 250g , Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g (1,3,6,7,9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 100g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Twarożek z koperkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Biszkopty 50g (1,3,6) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) , Makaron gotowany świderki b/tł 250g (1) , Kalafior gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) ,Masło ekstra 82% 10g (7) ,Herbata b/c 250g , Twarożek z koperkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Biszkopty 50g (1,3,6) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) , Makaron gotowany świderki b/tł 250g (1) , Kalafior gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z białkajaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) , Cytryny10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na wtorek 2024-03-12

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
II śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1,6,7) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Udo z kurczaka pieczone 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g , Kompot owocowy 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) , Płatki owsiane 40g (1) , Jabłka prażone 50g , Słonecznik łuskany 10g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł 100g (9) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) , Płatki owsiane 40g (1) , Słonecznik łuskany 10g , Jabłka prażone 50g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) ,
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Udo z kurczakagotowane 120g , Ziemniakigotowane 250g , Marchewgotowana na parze 120g ,Kompot owocowy 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) , Płatki owsiane 50g (1), Jabłka prażone 50g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g ,Wędlina szynkowa dębowa drobiowa60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Serek wiejski naturalny 150g (7) , Herbata b/c 250g , Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g , Miód naturalny 25g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Marchew gotowana na parze 120g , Kompot owocowy 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) , Jabłka prażone 100g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na środa 2024-03-13

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
II śniadanie - Zupa brokułowa z ziemniakami z mięsem drobiowym 400g (1,7,9) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g , II śniadanie - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) , Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Mandarynki 50g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Paszтет drobiowy 50g (1,6) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g , II śniadanie - Sałatka cezar z grzankami 200g (1,3) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) ,Naleśniki z twarogiem 2szt220g (1,3,7) , Surówka colesław100g (1,3,7,10) , Kompotowocowy b/c 250g , Podwieczorek - Mandarynki 50g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Paszтет drobiowy 50g (1,6) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) ,
<b>Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Sałatka cezar z grzankami 200g (1,3) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) , Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) , Kompot owocowy 250g , Podwieczorek - Mandarynki 50g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Paprykarz rybny (mintaj) b/tł 100g (1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Banany 120g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) , Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) , Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na czwartek 2024-03-14

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>Posiłek profilaktyczny</b>		
II śniadanie - Sałatka cezar z grzankami 200g (1,3) ,		
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Ketchup saszetki 15g , Parówka drobiowa 50g , Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g , Sałata zielona 10g , Papryka czerwona (m) 90g , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) , Sos jasny 100g (1) , Surówka zmarchwi i ogórka kiszzonego 120g ,Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g , Twarożek z maślanką 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Parówka drobiowa 50g , Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g , Sałata zielona 10g , Papryka czerwona świeża 90g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) , Kasza gryczana gotowana 250g , Sos jasny 100g (1) , Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Twarożek z maślanką 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) ,
<b>Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Parówka drobiowa 100g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) , Sos jasny 100g (1) , Brokuły gotowane na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g , Twarożek z maślanką 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) , Brokuły gotowane na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g , Twarożek z maślanką chudy 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na piątek 2024-03-15

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>
Posiłek profilaktyczny		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
II śniadanie - Łazanki z kapustą i kielbasą 200g (1) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta z ciecierzycy 100g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Surówka z pora i jabłka 120g (1,3,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) ,	Chleb pszenny 90g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Miód naturalny 25g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta z ciecierzycy 100g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Surówka z pora i jabłka 100g (1,3,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Paszтет drobiowy 50g (1,6,9) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) ,
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Ser mozzarella 60g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Miód naturalny 25g , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) , Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) , Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Miód naturalny 25g , Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,



## Jadłospis na sobota 2024-03-16

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1,3,6,7,9,10) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) , Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 200g (1) , Ryż biały gotowany 250g , Buraki gotowane tarte 120g , Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1,3,6,7,9,10) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mandarynki 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 200g (1) , Ryż brązowy gotowany 250g , Kasza gryczana gotowana 250g , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) , Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 200g (1) , Ryż biały gotowany 250g , Buraki gotowane tarte 120g , Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g , Wafle ryżowe 50g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Gulasz drobiowy 200g (1) , Ryż biały gotowany 250g , Kompot owocowy 250g , Buraki gotowane tarte 120g , Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g , Wafle ryżowe 50g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na niedzielę 2024-03-17

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1), Chleb graham 30g (1), Ser żółty 60g (7), Masło ekstra 82% 15g (7), Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7), Dżem truskawkowy 25g, Sałata zielona 10g, Pomidor 90g, II śniadanie - Jabłka 120g,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1,3), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g, Kompot owocowy b/c 250g, Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7),	Chleb pszenny 120g (1), Masło ekstra 82% 15g (7), Herbata b/c 250g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (1,3,7), Sałata zielona 10g, Cytryny 10g, Pomidor 90g,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1), Ser żółty 60g (7), Masło ekstra 82% 15g (7), Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7), Sałata zielona 10g, Ogórek kiszony krojony 90g, II śniadanie - Jabłka 120g,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1,3), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g, Kompot owocowy b/c 250g, Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7),	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1), Masło ekstra 82% 15g (7), Herbata b/c 250g, Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7), Sałata zielona 10g, Cytryny 10g, Pomidor 90g, Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10),
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 90g (1), Chleb graham 30g (1), Masło ekstra 82% 15g (7), Ser mozzarella 60g (7), Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7), Sałata zielona 10g, Pomidor 90g, II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9), Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g, Kompot owocowy b/c 250g, Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7),	Chleb pszenny 120g (1), Masło ekstra 82% 15g (7), Herbata b/c 250g, Pasta jajeczna 100g (3,7), Sałata zielona 10g, Cytryny 10g, Pomidor 90g,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 250g, Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g, Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 90g, II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9), Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3), Ziemniaki gotowane 250g, Marchew gotowana na parze 120g, Kompot owocowy b/c 250g, Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7),	Chleb pszenny 120g (1), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 250g, Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7), Sałata zielona 10g, Cytryny 10g, Pomidor 90g,

### 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