

## Jadłospis na poniedziałek 2024-03-18

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
II śniadanie - Zupa pieczarkowa z makaronem 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) , Parówka drobiowa 100g , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g , II śniadanie - Mandarynki 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) , Kompot owocowy b/c 250g , Jabłka prażone 100g , Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) ,
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) , Parówka drobiowa 100g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Kefir 150g (7) , Mandarynki 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) , Surówka colesław 120g (1,3,7,10) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 300g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) , Sałatka jarzynowa 100g (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) , Parówka drobiowa 100g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mandarynki 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) , Kompot owocowy b/c 250g , Jabłka prażone 100g , Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9) ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c250g , Dżem truskawkowy(niskośłodzony) 25g , Wędlina filetgotowany z indyka 60g (6,7,9,10) ,Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) , Makaron z twarogiem b/tł 370g (1,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Jabłka prażone 100g , Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g ,	Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g, Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na wtorek 2024-03-19

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) , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6,10) , Sałatka jarzynowa 200g (1,3,7,9,10) ,		
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 zielony świeży 90g , II śniadanie - Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (1,3,7) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pieczeniowy 100g (1) , Surówka meksykańska 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 20g (1,3,6,7,9,10) , 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) , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , II śniadanie - Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (1,3,7) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Surówka meksykańska 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 sopočka wieprzowa 20g (1,3,6,7,9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) ,
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawazbożowa na mleku 250g (1,7) ,Paprykarz rybny (mintaj) 100g(1,4,5,7,8,9,10) , Sałata zielona 10g, Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Filet drobiowy duszony w sosie własnym 120g(1) , Ziemniaki gotowane 250g , Brokuły gotowane na parze 100g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Chleb pszenny 100g (1) , Masło ekstra82% 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 ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Bułka wrocławska 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 - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) , Filet drobiowy duszony w sosie własnym 100g (1) , Ziemniaki gotowane 250g , Brokuły gotowane na parze 100g , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) ,	Bułka wrocławska 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 2024-03-20

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		
II śniadanie - Zupa krupnik z ziemniakami z mięsem drobiowym 400g (1,9) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) , Chleb graham 30g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g , Twarożek z maślanką 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Rogal maślany 50g 50g (1,3,7) ,	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) , Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pomidorowy 100g (1,7) , Surówka porowa 120g (3,10) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z ciecierzycy 100g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Papryka czerwona świeża 90g ,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Twarożek z maślanką 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Kiwi 100g ,	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) , Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 125g , Ziemniakigotowane 100g , Sos pomidorowy100g (1,7) , Surówka porowa 120g(3,10) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejskinaturalny 150g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7), Herbata b/c 250g , Pasta z ciecierzycy 100g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Papryka czerwona świeża 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) , Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g , Twarożek z maślanką 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Rogal maślany 50g 50g (1,3,7) ,	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) , Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) , Sos pomidorowy 100g (1,7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g , Twarożek z maślanką chudy 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g ,	Zupa krupnik z ziemniakami b/s 400g (1,9) , Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) , Ziemniaki gotowane 100g , Bukiet warzyw gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) ,	Bułka wrocławska 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 czwartek 2024-03-21

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		
II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) , Ryż biały z jabłkami prażonymi 250g (7) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		

<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) , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , II śniadanie - Ciasto drożdżowe 100g (1,7) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) , Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) , Ryż biały gotowany 250g , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Sałatkaz brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) ,
<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) , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Sałata zielona 10g , Ogórek zielony świeży 90g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) , Ciasto drożdżowe 100g (1,7) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) , Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) , Ryż brązowy gotowany 250g , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Budyń śmietankowy b/c 200g (7) ,	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 , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1,7) , Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) ,
<b>Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Pasta jajeczna 100g (3,7) , Sałata zielona 10g , Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g , II śniadanie - Ciasto drożdżowe 100g (1,7) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) , Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) , Ryż biały gotowany 250g , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g ,
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Bułka wrocławska 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 , Pomidor 90g , II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) , Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) , Ryż biały gotowany 250g , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) ,	Bułka wrocławska 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 piątek 2024-03-22

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 - Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (1,3,7,9) ,		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
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 , Papryka czerwona świeża 90g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Kotlet jajeczny smażony 120g (1,3) , Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Galaretką owocową 200g (1,3,6,7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) , 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) , Ser mozzarella 60g (7) , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) , Sałata zielona 10g , Papryka czerwona świeża 90g , II śniadanie - Jabłka 120g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) , Podwieczorek - Kefir 150g (7) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) ,
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 - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) , Podwieczorek - Galaretką owocową 200g (1,3,6,7) ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Twaróg chudy 100g (7) , Herbata b/c 250g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g ,	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) , Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) , Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Galaretką owocową 200g (1,3,6,7) ,	Bułka wrocławska 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 sobota 2024-03-23

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Posiłek profilaktyczny		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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) , Sałata zielona 10g , Ogórek kiszony krojony 90g , II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) , Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 120g (7,9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z wędliny z warzywami 100g (6,7,9) , Cytryny 10g , Ogórek zielony świeży 90g , Sałata zielona 10g ,
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 , Pomidor 90g , II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) , Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 120g (7,9) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z wędliny z warzywami 100g (6,7,9) , Cytryny 10g , Ogórek zielony świeży 90g , Sałata zielona 10g , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) ,
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 - Jogurt naturalny 100g (7) , Biszkopty 30g (1,3,6) ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) , Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) , Kalafior gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z wędliny z warzywami 100g (6,7,9) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) , Biszkopty 30g (1,3,6) ,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami b/tł 370g (1,9) , Kalafior gotowany na parze 120g , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g ,	Bułka wrocławska 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Pasta z wędliny z warzywami b/tł 100g (6,7,9) , Cytryny 10g , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g ,

## Jadłospis na niedzielę 2024-03-24

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

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) , Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Banany 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1,3) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Sałata zielona z maślanką 100g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) , Wafle ryżowe 30g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Cytryny 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 ze szczypiorkiem 100g (7) , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Sok warzywny 330ml 300g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1,3) , Ziemniaki gotowane 250g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Sałata zielona z maślanką 120g (7) , Kompot owocowy b/c 250g , Podwieczorek - Mandarynki 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Ser topiony 20g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Cytryny 10g , Ogórek kiszony krojony 90g , Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 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 - Banany 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Filet drobiowy gotowany 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Kompot owocowy b/c 250g , Buraki gotowane tarte 120g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) , Wafle ryżowe 30g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 15g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Sałata zielona 10g , Cytryny 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 , Sałata zielona 10g , Pomidor 90g , II śniadanie - Banany 120g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) , Filet drobiowy gotowany 120g , Ziemniaki gotowane 250g , Kompot owocowy b/c 250g , Buraki gotowane tarte 120g , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) , Wafle ryżowe 30g ,	Chleb pszenny 120g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 250g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , 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