

Jadłospis na poniedziałek 2024-03-25

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], 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 - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) [210 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal], Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) [499 kcal], Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	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], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 100g (1,6,7) [218 kcal],
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) [210 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal], Makaron razowy gotowany świderki 250g [371 kcal], Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 100g [12 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal], Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 100g (1,6,7) [218 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 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], Makaron gotowany świderki b/tł 250g (1) [380 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	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], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowadębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Biskopki 50g (1,3,6) [170 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sosmięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal], Makarongotowany świderki b/tł 250g (1) [380 kcal], Kalafior gotowany naparze 120g [28 kcal], Kompotowocowy b/c 250g [10 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 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 wtorek 2024-03-26

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 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], Udo z kurczaka pieczone 120g [351 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g [94 kcal], Kompot owocowy 250g [30 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal], Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal], Jabłka prażone 50g [26 kcal], Słonecznik łuskany 10g [60 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal],
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł 100g (9) [88 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], Udka z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g [172 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g [94 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal], Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal], Słonecznik łuskany 10g [60 kcal], Jabłka prażone 50g [26 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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [250 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 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 [350 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy 250g [30 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal], Płatki owsiane 50g (1) [190 kcal], Jabłka prażone 50g [26 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 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Miód naturalny 25g [80 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 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy 250g [30 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal], Jabłka prażone 100g [52 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 2024-03-27

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) [223 kcal],	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal], Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) [436 kcal], Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) [77 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Paszтет drobiowy 50g (1,6) [108 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa namleku 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 - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) [223 kcal],	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal], Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) [436 kcal], Surówka colesław 100g (1,3,7,10) [105 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Paszтет drobiowy 50g (1,6) [108 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 papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) [223 kcal],	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal], Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) [436 kcal], Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) [77 kcal], Kompot owocowy 250g [30 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 50g [17 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g [20 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (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 - Banany 120g [73 kcal],	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9) [163 kcal], Naleśniki z twarogiem 2szt 220g (1,3,7) [436 kcal], Sos truskawkowo-mleczny 100g (7) [77 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g [73 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 2024-03-28

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

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Ketchup saszetki 15g [0 kcal], Parówka drobiowa 50g [128 kcal], Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g [89 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal],</p> <p>II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal],</p>	<p>Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Surówka z marchwi i ogórkakiszzonego 120g [106 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Parówka drobiowa 50g [128 kcal], Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g [89 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal],</p> <p>II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],</p>	<p>Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal], Kasza gryczana gotowana 250g [447 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g [106 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 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], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) [243 kcal],</p>
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p> <p>II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal],</p>	<p>Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok warzywny 330ml 330g [59 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok wielooowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Filet drobiowy gotowany 60g [86 kcal],

Jadłospis na piątek 2024-03-29

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g [107 kcal],	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) [276 kcal], Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos pietruszkowy 100g (1,7) [105 kcal], Surówka z pora i jabłka 120g (1,3,7) [92 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal],	Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c 200g [67 kcal],	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) [276 kcal], Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos pietruszkowy 100g (1,7) [105 kcal], Surówka z pora i jabłka 100g (1,3,7) [78 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], Ser topiony 20g (7) [60 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) [254 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g [107 kcal],	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) [276 kcal], Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g(1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal], Ziemniakigotowane 250g [248 kcal], Sospietruszkowy 100g (1,7) [105 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% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Serek wiejski naturalny 150g (7) [122 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g [107 kcal],	Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl 400g (7,9) [276 kcal], Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [138 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 30g [45 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Miód naturalny 25g [80 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 2024-03-30

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1,3,6,7,9,10) [69 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 80g [27 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [205 kcal], Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g [106 kcal], Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal],
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1,3,6,7,9,10) [69 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal], Kasza gryczana gotowana 250g [447 kcal], Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g [106 kcal], Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 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 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1,3,7,9,10) [254 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 80g [27 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 100g [26 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Wafle ryżowe 50g [75 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 100g [26 kcal], Kompot owocowy 250g [30 kcal], Podwieczorek - Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Wafle ryżowe 50g [75 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na niedziela 2024-03-31

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

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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], Kielbasabiela parzona wieprzowa 100g (10) [291 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Babka piaskowa 100g (1,3) [376 kcal],	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], Buraczki z jabłkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Kielbasa biała parzona wieprzowa 100g (10) [291 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Babka piaskowa 100g (1,3) [376 kcal], Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	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], Buraczki z jabłkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jabłka 150g [55 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1,7) [246 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)		
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], Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) [130 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Babka piaskowa 100g (1,3) [376 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy pieczony w ziołach 120g [166 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Buraczki z jabłkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki 100g (3,7) [210 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Biszkopty 50g (1,3,6) [170 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy pieczony w ziołach 120g [166 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Buraczki z jabłkiem 120g [112 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 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], 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

poходne • 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 SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne