

## Jadłospis na poniedziałek 2024-04-01

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 szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Surówka z kapusty białej z olejem 120g [110 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 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)		
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 szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], II śniadanie - Mandarynki 80g [27 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Kasza gryczana gotowana 250g [447 kcal], Surówka z kapusty białej z olejem 120g [110 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 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], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [248 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], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], II śniadanie - Mandarynki 80g [27 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [201 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

## Jadłospis na wtorek 2024-04-02

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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], 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 kalafiozem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos pieczeniowy 100g (1) [85 kcal], Surówka meksykańska 120g [117 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], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g (6) [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],

**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], 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 kalafiozem i kukurydzą 100g (1,3,7) [56 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g [242 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],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g (6) [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],
---	---	--

**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 z kalafiozem i pomidorem 100g (1,3,7) [51 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 gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
---	---	---

## **Jadłospis na środa 2024-04-03**

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>		

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], Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 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 [415 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 homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 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 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], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 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 [208 kcal], Ziemniaki gotowane 200g [200 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 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], Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g [51 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 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], Ziemniaki gotowane 200g [200 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 homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 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],

## Jadłospis na czwartek 2024-04-04

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Bułka drożdżowa 100g (1,3,7) [339 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], Wędlinaszynkowa 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Mandarynki 80g [27 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 - Pestki dyni 10g [59 kcal], 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 łatwostrawna (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 - Bułka drożdżowa 100g (1,3,7) [339 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], Wędlinaszynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g [129 kcal],

## Jadłospis na piątek 2024-04-05

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>		

<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], Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 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 - Galaretka owocowa 200g [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],
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 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 - Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) [61 kcal],	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],
<b>Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)</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 zacierkowa 400g (1,3,9) [133 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 [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],

## Jadłospis na sobota 2024-04-06

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>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		

<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], Ser żółty 60g (7) [204 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałatazielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 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 - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g [107 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], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal],
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</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 jabłka z jogurtem 120g (7,9) [95 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Słonecznik łuskany 10g [60 kcal], Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c 200g [67 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 wędliny z warzywami 100g (6,7,9) [153 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 łatwostrawna (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], Biszkopty 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 - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c 200g [67 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],

## Jadłospis na niedzielę 2024-04-07

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>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		

<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], Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 150g [92 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], Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal], Sałata zielona z maślanką 100g (7) [45 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal], Wafle ryżowe 30g [45 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal],
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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], Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok warzywny 330ml 300g [54 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], Sos koperkowy 100g (1,7) [90 kcal], Sałata zielona z maślanką 120g (7) [54 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Mandarynki 80g [27 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], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],
<b>Dieta łatwostrawna (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], Twarożek z koperkiem 100g (7) [140 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 150g [92 kcal],	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 - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal], Wafle ryżowe 30g [45 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], 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 exelsa*), 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