

Jadłospis na poniedziałek 2024-05-13

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], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal] | Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) [691 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Jabłka prażone 100g [52 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 bez cukru 250g [0 kcal], Ketchup 15g [15 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 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) [275 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 - Kefir 150g (7) [99 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal], | Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) [671 kcal], Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sałatka z rukolą, pomidorami i pestkami dyni 100g [170 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [244 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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 50g [17 kcal] | Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Makaron z twarogiem 350g (1,4,7,8) [691 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Jabłka prażone 100g [52 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 bez cukru 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], |

Jadłospis na wtorek 2024-05-14

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], 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) [237 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos pieczeniowy 100g (1) [84 kcal], Surówka meksykańska 120g [117 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 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) [237 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Surówka meksykańska 120g [117 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Słonecznik łuskany 10g [60 kcal], Budyń śmietankowy bez cukru 200g (7) [149 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) [239 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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) [237 kcal], Filet drobiowy duszony w sosie własnym 120g (1) [291 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Brokuły gotowane na parze 100g [30 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal], | Chleb pszenny 100g (1) [262 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9) [148 kcal], |

Jadłospis na środa 2024-05-15

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], 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 400g (1,9) [225 kcal], Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g [415 kcal], Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g [106 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 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 bez cukru 250g [0 kcal], Południca sopocka wieprzowa 60g (6,10) [99 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) [275 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 - Jabłka 150g [55 kcal], | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal], Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 125g [208 kcal], Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g [88 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) [153 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (6) [69 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) [249 kcal], |
|--|---|--|

Dieta łatwostrawna (5p)

| | | |
|--|--|--|
| 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 25g (1,3,7) [86 kcal], | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal], Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) [232 kcal], Ziemniaki gotowane 100g [100 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g [44 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 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 bez cukru 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 2024-05-16

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], 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) [212 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (1,9) [129 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) [61 kcal], |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 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 - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5,7,11) [210 kcal], | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [108 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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) [241 kcal], Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (1,3,7) [61 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Bułka drożdżowa 100g (1,3,7) [339 kcal], | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [108 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g [129 kcal], |

Jadłospis na piątek 2024-05-17

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], Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal], 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 z bułką tartą 120g (1) [191 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g [66 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (4,7) [143 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal], | Zupa zacierkowa 400g (1,3,9) [133 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Sos koperkowy 100g (1,7) [89 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) [130 kcal], Podwieczorek - Kefir 150g (7) [99 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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) [239 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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) [89 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 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 bez cukru 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 2024-05-18

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], 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], 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) [204 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 z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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], |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 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) [204 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 z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) [242 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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) [245 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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) [204 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal], | Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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 niedziela 2024-05-19

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], 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) [89 kcal], Sałata zielona z maślanką 100g (7) [45 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 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 bez cukru 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], |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 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 - Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100g [171 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) [89 kcal], Sałata zielona z maślanką 120g (7) [54 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], | Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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) [247 kcal], |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| 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) [135 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) [89 kcal], Sałata zielona z maślanką 120g (7) [54 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 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 bez cukru 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 SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne