

Jadłospis na poniedziałek 2024-07-01

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] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 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 szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [323 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 z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 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] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal] , Sałatka ryżowa z wędliną 150g (1,3,6,7) [286 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 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 szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [323 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 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] , 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 (1,6,7) [249 kcal] , Sałatka ryżowa z wędliną 150g (1,3,6,7) [286 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Biskopty 50g (1,3,6) [170 kcal] ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9) [323 kcal] , Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (1,9) [139 kcal] , Makaron gotowany świderki 250g (1) [380 kcal] , Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 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] , Pomidor 90g [28 kcal] , Sałatka ryżowa z wędliną 150g (1,3,6,7) [286 kcal] ,
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,	Zupa rosół z ryżem 400g (9) [88 kcal] , Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal] , Ryż biały gotowany 250g [314 kcal] , Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3,7) [134 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na wtorek 2024-07-02

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] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [135 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Brzoskwinia 100g [50 kcal] ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal] , Udo z kurczaka pieczone 120g [351 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g [94 kcal] , Kompot owocowy z herbatą 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] ,	Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Łazanki z kapustą i kiełbasą 250g (1) [531 kcal] , Sałatka z roszonką, pomidorem 150g [158 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 koperkiem 100g (7) [135 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Brzoskwinia 100g [50 kcal] ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal] , Udka z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g [172 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g [94 kcal] , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal] , Płatki owsiane 40g (1) [152 kcal] , Słonecznik łuskany 10g [60 kcal] , Jabłka 50g [18 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] , Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [245 kcal] , Sałatka z roszonką, pomidorem i pestkami dyni 100g [162 kcal] ,
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>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] ,</p> <p>II śniadanie - Brzoskwinia 100g [50 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal] , Udo z kurczaka gotowane 120g [350 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal] , Kompot owocowy z herbatą 250g [30 kcal] , Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [72 kcal] , Płatki owsiane 50g (1) [190 kcal] , Jabłka prażone 50g [26 kcal] ,</p>	<p>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] , Sałatka z roszponką, pomidorem 150g [158 kcal] ,</p>

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Twarożek z koperkiem 100g (7) [135 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal] , Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal] , Kompot owocowy z herbatą 250g [30 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 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] ,</p>
---	---	---

Jadłospis na środa 2024-07-03

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<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] , Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [184 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal] ,</p> <p>II śniadanie - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) [223 kcal] ,</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal] , Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) [158 kcal] , Ryż biały gotowany 250g [314 kcal] , Surówka colesław 100g (1,3,7,10) [105 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Banany 120g [73 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 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 zielony świeży 90g [9 kcal] ,</p>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 kiszony krojony 90g [11 kcal] , II śniadanie - Sałatka cesarz z grzankami 200g (1,3) [223 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal] , Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) [158 kcal] , Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal] , Surówka colesław 100g (1,3,7,10) [105 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Kefir 150g (7) [81 kcal] ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 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 (1,6,7) [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] , Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , II śniadanie - Sałatka z kurczakiem, ryżem i pomidorem 200g [268 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal] , Ryż biały z musem truskawkowym 350g (7) [527 kcal] , Kompot owocowy z herbatą 250g [30 kcal] , Podwieczorek - Banany 100g [61 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 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] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Twarożek z koperkiem 50g (7) [76 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal] , Ryż biały z musem truskawkowym 350g (7) [527 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3,7) [134 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na czwartek 2024-07-04

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] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal] , Kiełbasa na gorąco 100g (6) [197 kcal] , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal] ,</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (1,7,9) [131 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal] , Sos jasny 100g (1) [182 kcal] , Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11) [138 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g [160 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 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) [275 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] , Papryka czerwona świeża 90g [24 kcal] , II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal] ,</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (1,7,9) [131 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza gryczana gotowana 250g [447 kcal] , Sos jasny 100g (1) [182 kcal] , Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11) [138 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g [160 kcal] ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 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 (1,6,7) [239 kcal] ,</p>
Dieta łatwostrawna (5p)		
<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] , II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) [239 kcal] ,</p>	<p>Zupa ryżowa bez soli 400g (1,7,9) [220 kcal] , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (1,3,9) [159 kcal] , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal] , Sos jasny 100g (1) [182 kcal] , Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal] ,</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 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] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,	Zupa ryżowa bez soli 400g (1,7,9) [220 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 z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] ,	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal] , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal] , Twarożek z maślanką chudy 100g (7) [93 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] ,

Jadłospis na piątek 2024-07-05

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] , Ser żółty 60g (7) [204 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 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 bez glutenu 400g (7,9) [276 kcal] , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [231 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal] , Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal] , Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal] ,	Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal] , Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal] , Herbata bez cukru 250g [0 kcal] , Pasta jajeczna z brokułem 100g (3,7) [100 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 żółty 60g (7) [204 kcal] , Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal] , II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g [67 kcal] ,	Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu 400g (7,9) [276 kcal] , Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [231 kcal] , Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal] , Surówka z pora i jabłka 120g (1,3,7) [92 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] , Pasta jajeczna z brokułem 100g (3,7) [100 kcal] , Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal] , Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1,7) [249 kcal] ,
Dieta łatwostrawna (5p)		

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 bez glutenu 400g (7,9) [276 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Pasta jajeczna z brokułem 100g (3,7) [100 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], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) [51 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],	Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu 400g (7,9) [276 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3,7) [134 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na sobota 2024-07-06

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 (6) [69 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [181 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [200 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 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 bez cukru 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) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) [69 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sałatka z rukolą, pomidorami i pestkami dyni 100g [170 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [181 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [200 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal], Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 kcal], Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata bez cukru 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 (1,6,7) [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], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [181 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [200 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Bukiet warzyw gotowany na parze 120g [35 kcal], Podwieczorek - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 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], 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], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [181 kcal], Gulasz drobiowy 200g (1) [200 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Bukiet warzyw gotowany na parze 120g [35 kcal], Kompot owocowy z herbatą 250g [30 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 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 niedzielę 2024-07-07

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 żółty 60g (7) [204 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłka 150g [55 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1,3) [307 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 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], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 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) [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], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1,3) [307 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 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], Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7) [122 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,6,7) [239 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p)		
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], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g [40 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], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 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], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Szywnka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Pulpet drobiowy gotowany 120g (1,3) [197 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3,7) [134 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 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