

# Jadłospis na poniedziałek 2024-07-15

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], Sałatka ryżowa z wędliną 150g (1,3,6,7) [286 kcal], Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1,7) [308 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 - Biszkoty 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], Ser mozzarella 60g (7) [167 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

## Jadłospis na wtorek 2024-07-16

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 (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 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 roszponką, 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], Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Brzoskwinia 100g [50 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal], Udko 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 roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g [162 kcal],
Dieta łatwostrawna (5p)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 - Brzoskwinia 100g [50 kcal],	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], Jabłko prażone 50g [26 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], Sałatka z roszponką, pomidorem 150g [158 kcal],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],	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],	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],

## Jadłospis na środa 2024-07-17

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>		
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 - Sałatka cesar z grzankami 200g (1,3) [223 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Leczo z warzywami i kielbasą 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],	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],
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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 - 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],
<b>Dieta łatwostrawna (5p)</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) [135 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1,6,7) [437 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,7,9) [151 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 100g [26 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],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
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], Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,7,9) [151 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 100g [26 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 2024-07-18

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
<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], Kielbasa na gorąco 100g (6) [197 kcal], II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (1,7,9) [131 kcal], Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1,3) [355 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 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], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7) [203 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 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 - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],</p>	<p>Zupa ryżowa bez soli 400g (1,7,9) [220 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7) [203 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 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)		
<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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>	<p>Zupa ryżowa bez soli 400g (1,7,9) [220 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7) [203 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal],</p>	<p>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],</p>

# Jadłospis na piątek 2024-07-19

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 morskczuka panierowany smażony 120g (1,3,4) [330 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 morskczuka panierowany smażony 120g (1,3,4) [330 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)		
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 morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4,9) [150 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 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], 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)		

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 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 morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4,9) [150 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 2024-07-20

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)		
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, pomidorem 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)		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</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 - 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 brzoskwinowy (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 2024-07-21

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>
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], 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)		



Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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], Szynka 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 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