

# Jadłospis na poniedziałek 2024-07-22

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], Ketchup saszetki 15g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1,9) [682 kcal], Surówka colesław 120g (1,3,7,10) [129 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], Ser topiony 50g (7) [149 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],
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], Parówka drobiowa 150g [384 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłka 150g [55 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, pomidorem i pestkami dyni 100g [170 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [275 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser topiony 50g (7) [149 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], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,6,7) [239 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], Parówka drobiowa 100g [256 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 pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1,9) [682 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 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], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 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
<p>Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g [43 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 120g [44 kcal],</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [157 kcal], Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g [94 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem 100g (7) [135 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>

## Jadłospis na wtorek 2024-07-23

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 (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Brzoskwinia 150g [75 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [237 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany z warzywami 240g (9) [240 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [215 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 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], Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1,4,5,7,8,9,10) [187 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Brzoskwinia 150g [75 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [237 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany z warzywami 240g (9) [240 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Słonecznik łuskany 10g [60 kcal], Budyń śmietankowy bez cukru 200g (7) [149 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], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9,10) [112 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [244 kcal],</p>
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 150g [75 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [237 kcal], Filet drobiowy duszony z warzywami 240g (9) [151 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy bez cukru 250g [7 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [215 kcal],	Chleb pszenny 100g (1) [262 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 jarzynowa - dieta 100g (9) [148 kcal],
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Bułka wrocławska 120g (1) [374 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], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [237 kcal], Filet drobiowy duszony z warzywami 240g (9) [151 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Kompot owocowy bez cukru 250g [7 kcal], Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7) [215 kcal],	Bułka wrocławska 120g (1) [374 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], Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9) [148 kcal],

## Jadłospis na środa 2024-07-24

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], 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 150g [152 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 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], Polędwica 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)		

<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 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 250g [415 kcal], Ziemniaki gotowane 150g [152 kcal], Surówka porowa 120g (3,10) [124 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 polędwica 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 (1,6,7) [249 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], 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 150g [152 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [33 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], Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6,10) [85 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Twarożek z maślanką chudy 50g (7) [47 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) [225 kcal], Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) [232 kcal], Ziemniaki gotowane 150g [152 kcal], Sos pomidorowy 100g (1,7) [121 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [33 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6,10) [85 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

## Jadłospis na czwartek 2024-07-25

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], 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], Pierogi ruskie z tłuszczem 250g (1,7) [510 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 - 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6,10) [85 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (1,3,7) [102 kcal],
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</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], 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 50g 50g (5,7,11) [210 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (1,9) [143 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 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 - 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6,10) [85 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],
<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], 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 200g (1,9) [143 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 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 pomidorem 100g (1,3,7) [56 kcal],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3,7) [134 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g [73 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [212 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (1,9) [143 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal],	Bułka wrocławska 120g (1) [374 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], Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (1,3,7) [56 kcal],

## Jadłospis na piątek 2024-07-26

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], 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 pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9) [247 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 - Galaretką 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 pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9) [247 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 (1,6,7) [239 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], 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 - Galaretką 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],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Wędlina filet gotowany z indyka 60g (6,7,9,10) [70 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], Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7) [581 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Galaretką owocowa 200g [66 kcal],	Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 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 2024-07-27

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], 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 - Nektarynka 100g [46 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [204 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 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],
<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], 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 - Nektarynka 100g [46 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [204 kcal], Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) [596 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) [75 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g [215 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],
<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], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g [59 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Nektarynka 100g [46 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [204 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1,9) [503 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [33 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],
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
Bułka wrocławska 120g (1) [374 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], II śniadanie - Nektarynka 100g [46 kcal],	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) [204 kcal], Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g (1,9) [455 kcal], Brokuły gotowane na parze 100g [27 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g [81 kcal],	Bułka wrocławska 120g (1) [374 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Herbata bez cukru 250g [0 kcal], Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g (6,7,9) [58 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

## Jadłospis na niedziela 2024-07-28

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>
<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], Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],</p>	<p>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], Mizeria z jogurtem 120g (7) [67 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal], Wafle ryżowe 30g [45 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal],</p>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
<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], Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) [152 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5,7,11) [207 kcal],</p>	<p>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], Mizeria z jogurtem 120g (7) [67 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 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], 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 (1,6,7) [247 kcal],</p>
<b>Dieta łatwostrawna (5p)</b>		
<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], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal],</p>	<p>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], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g (7) [48 kcal], Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g [10 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal], Wafle ryżowe 30g [45 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], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
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], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal], ,	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany 120g [171 kcal], Ziemniaki gotowane 250g [248 kcal], Bukiet warzyw gotowany na parze 120g [35 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], 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], 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