

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-02

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posilek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1) Chlebgraham 30g (1) Masło ekstra82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15g Parówkadrobiowa 100g Sałata 10gOgórki kiszone 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Makaronz mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) Kompotowocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek Banany <ul style="list-style-type: none">120g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 50g (7) Herbatabez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny10gSałata 10gPomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 17770.52 KJ / 2254.83 Kcal; Białko: 106.34 g; Tłuszcz: 95.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.05 g; Sód: 2936.94 mg; Węglowodany: 330.15 g; Cukier: 35.17 g Błonnik spożywczy: 30.29 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb razowy żytni 120g (1) Masłoekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 150g Sałata10gPomidory 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Makaronrazowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) Kompotowocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7) Sertopiony 50g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny10gSałata 10gPomidory 90gPosilek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 17809.08 KJ / 2268.9 Kcal; Białko: 99.78 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.87 g; Sód: 2102.24 mg; Węglowodany: 328 g; Cukier: 23.37 g; Błonnik spożywczy: 43.78 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g Sałata10gPomidory 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Makaronz mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Marchew gotowana na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Dżemtruskawkowy 25gCytryny 10gSałata 10gPomidory 90g

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Wartości odżywcze

Energia: 15850.3 KJ / 3796.06 Kcal; **Białko:** 82.53 g; **Tłuszcz:** 224.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 123.66 g; **Sód:** 1799.56 mg; **Węglowodany:** 368.52 g; **Cukier:** 39.18 g **Błonnik spożywczy:** 25.36 g;

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

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło roślinne 10g (7) Herbata• bez cukru 250g Dżem• brzoskwinowy 25g 25g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Jabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Filet• drobiowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 250g Marchew• gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło roślinne 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7) Cytryny• 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 12123.81 KJ / 2198.06 Kcal; **Białko:** 120.66 g; **Tłuszcz:** 32.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.81 g; **Sód:** 1200.82 mg; **Węglowodany:** 319.67 g; **Cukier:** 14.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

Jadłospis na wtorek 2024-09-03

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

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1) Chleb• graham 30g (1) Masło ekstra• 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)• Sałata 10g• Ogórki świeże zielone 90g• II śniadanie• Brzoskwinia 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Kapusta biała zasmażana 120g (1) Kompot• owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Budyń śmietankowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny• 10g• Sałata 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 17062 KJ / 2085.18 Kcal; **Białko:** 126.92 g; **Tłuszcz:** 80.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18g **Sód:** 1783.87 mg; **Węglowodany:** 285,9 g; **Cukier:** 22.51 g **Błonnik spożywczy:** 32.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) • Sałata 10g • Ogórk świeże zielone 90g • II śniadanie • Brzoskwinia 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Kapusta biała zasmażana 120g (1) Kompot • owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Słonecznik łuskany 10g • Budyń śmietankowy bez cukru 200g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny • 10g • Sałata 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10) • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 18975.42 Kj / 2558.69 Kcal; Białko: 143.18 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.13 g; Sód: 1651.17 mg; Węglowodany: 260,8 g; Cukier: 12.52 g Błonnik spożywczy: 49.75 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Brzoskwinia 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy duszony z warzywami 240g (9) • Ziemniaki gotowane 250g Kompot • owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny • 10g • Sałata 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 15057.8 Kj / 2606.45 Kcal; Białko: 107.79 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.06 g; Sód: 1353.18 mg; Węglowodany: 328.1 g; Cukier: 27.37 g Błonnik spożywczy: 26.32 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło roślinne 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Mus owocowy 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy duszony z warzywami 240g (9) • Ziemniaki gotowane 250g Kompot • owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny • 10g • Sałata 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 13013.43 Kj / 2231 Kcal; Białko: 107.75 g; Tłuszcz: 74,9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,1 g; Sód: 1295.83 mg; Węglowodany: 233,7 g; Cukier: 17.38 g Błonnik spożywczy: 24.4 g;		

Jadłospis na środa 2024-09-04

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) Chleb • graham 30g (1) Masło ekstra • 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Gołąbki • bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) Herbata bez • cukru 250g • Poledwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10) Cytryny • 10g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 18791.63 KJ / 2490 Kcal; Białko: 127.35 g; Tłuszcz: 73g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.88 g; Sód: 2377.93 mg; Węglowodany: 248,4 g; Cukier: 57.25 g Błonnik spożywczy: 31.06 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Gołąbki • bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g Surówka • porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina poledwica sopocka wieprzowa 60g (6) Cytryny • 10g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 15749.73 KJ /2775,4 Kcal; Białko: 109.1 g; Tłuszcz: 75,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,2 g; Sód: 2130.26 mg; Węglowodany: 288,6 g; Cukier: 10,2 g Błonnik spożywczy: 42.04 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Pulpet • drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) Herbata bez • cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16693.99 KJ / 2100Kcal; Białko: 110.62 g; Tłuszcz: 60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g; Sód: 1920.53 mg; Węglowodany: 227 g; Cukier: 40,5 g Błonnik spożywczy: 23.31 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieBułka wrocławska 120g (1)Masło roślinne 10g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 40gTwarożek z maślanką chudy 50g (7) Sałata 10gPomidory 90gII śniadanieSok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Pulpetdrobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)Ziemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt owocowy 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">KolacjaBułka wrocławska 120g (1)Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSałata 10gPomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 12406.51 Kj / 2119.84 Kcal; Białko: 110.07 g; Tłuszcz: 35,2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,3 g; Sód: 1844.03 mg; Węglowodany: 308.35 g; Cukier: 1.06 g Błonnik spożywczy: 22.08 g;		

Jadłospis na czwartek 2024-09-05

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Sałata 10gOgórki świeże zielone 90gII śniadanieBułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Pierogi ruskie z tłuszczem 250g (1) (7)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g PodwieczorekJogurt naturalny 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSałata 10gSalatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 17180.71 Kj / 2206.65 Kcal; Białko: 105.1 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 132.59 g; Sód: 2709.32 mg; Węglowodany: 207.68 g; Cukier: 15.81 g Błonnik spożywczy: 31.58 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Sałata 10gOgórki świeże zielone 90gII śniadanieCiastko jaglane z pastą orzechową i chia 50g 50g (5) (7) (11)	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSałata 10gPomidory 90gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 16658.34 KJ / 2105 Kcal; **Białko:** 107.69 g; **Tłuszcz:** 80 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19,3 g; **Sód:** 2335.09 mg; **Węglowodany:** 215,7 g; **Cukier:** 17.66 g
Błonnik spożywczy: 69.47 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ryż biały gotowany 250g Marchew
- gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1) Masło
- ekstra 82% 15g (7) Herbata bez
- cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata 10g
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 15321.17 KJ / 2659.49 Kcal; **Białko:** 102.79 g; **Tłuszcz:** 82,8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16 g; **Sód:** 1638.41 mg; **Węglowodany:** 263,4 g; **Cukier:** 22.26 g
Błonnik spożywczy: 25.52 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez
- tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ryż biały gotowany 250g Marchew
- gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7) Herbata
- bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata 10g
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 12069.53 KJ / 2200,9 Kcal; **Białko:** 95.55 g; **Tłuszcz:** 41.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13 g; **Sód:** 1303.3 mg; **Węglowodany:** 220,6 g; **Cukier:** 12.27 g **Błonnik spożywczy:** 23.77 g;

Jadłospis na piątek 2024-09-06

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 / Posilek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) Chleb • graham 30g (1) Masło ekstra • 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta • twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • II śniadanie • Jabłka 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Kotlet jajeczny smażony 120g (3) (1) Ziemniaki • gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze z bułką tartą 120g (1) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser • mozzarella 60g (7) Herbata • bez cukru 250g Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 17322.49 Kj / 2167.88 Kcal; **Białko:** 119.47 g; **Tłuszcz:**84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12,4 g; **Sód:** 1856.8 mg; **Węglowodany:**255,7 g; **Cukier:** 21,5 g **Błonnik spożywczy:** 32.37 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta • twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • II śniadanie • Jabłka 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 250g Sos • koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot • owocowy z herbatą bez cukru 250g Jajko gotowane • na twardo (2 szt) 100g (3) • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser • mozzarella 60g (7) Herbata • bez cukru 250g Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posilek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 15649.08 Kj / 2365 Kcal; **Białko:** 112.48 g; **Tłuszcz:** 87,1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15,8 g; **Sód:** 1562.04 mg; **Węglowodany:** 209,9 g; **Cukier:**11,7 g **Błonnik spożywczy:** 41.39 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta • twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) Ziemniaki • gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot • owocowy z herbatą bez cukru 250g Jajko gotowane • na twardo (2 szt) 100g (3) • Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser • mozzarella 60g (7) Herbata • bez cukru 250g Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 14598.15 Kj / 2999,3 Kcal; **Białko:** 105.81 g; **Tłuszcz:** 72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11 g; **Sód:** 1240.93 mg; **Węglowodany:** 248 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 23.63 g;

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieBułka wrocławska 120g (1)Masło roślinne 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)Salata 10gPomidory 90gII śniadanieJabłko pieczone 1 szt. 150g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekGalaretką owocowa 200g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaBułka wrocławska 120g (1)Masło roślinne 10g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 12240.72 KJ / 2001,7 Kcal; Białko: 91.39 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g; Sód: 1844.2 mg; Węglowodany: 266,8 g; Cukier: 24.3 g Błonnik spożywczy: 18.25 g;		

Jadłospis na sobota 2024-09-07

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1) Chlebgraham 30g (1) Masło ekstra82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)Salata 10gOgórki kiszzone 90gII śniadanieNektarynki 100g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) Kaszottojęczmień z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) Kompotowocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7) Serzółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórki świeże zielone 90gSalata 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 16119.11 KJ / 2260.2 Kcal; Białko: 104.68 g; Tłuszcz: 81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.79 g; Sód: 3271.08 mg; Węglowodany: 241 g; Cukier: 20.3 g Błonnik spożywczy: 35.05 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb razowy żytni 120g (1) Masłoekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)Salata 10gPomidory 90gII śniadanieNektarynki 100g	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) Kompotowocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSalatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7) Serzółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórki świeże zielone 90gSalata 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 17085.1 Kj / 2101,7 Kcal; **Białko:** 102.03 g; **Tłuszcz:** 77,4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.78 g; **Sód:** 2718.54 mg; **Węglowodany:** 222.67 g; **Cukier:** 17,4 g
Błonnik spożywczy: 48.14 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Nektarynki 100g

• Obiad

- Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) Kaszotto
- jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 14086.94 Kj / 2324 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 70,2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.51 g; **Sód:** 1176.75 mg; **Węglowodany:** 220,6 g; **Cukier:** 15.64 g
Błonnik spożywczy: 29.31 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g (9) (6) (7) Sałata 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Nektarynki 100g

• Obiad

- Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) Kaszotto
- jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g (1) (9) Brokuły gotowane na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok pomidorowy 300ml 300g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11335.47 Kj / 2001,3 Kcal; **Białko:** 87.33 g; **Tłuszcz:**38.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 4.96 g; **Sód:** 1094.57 mg; **Węglowodany:** 214.27 g; **Cukier:** 5.63 g **Błonnik spożywczy:** 27.31 g;

Jadłospis na niedzielę 2024-09-08

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
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) Chleb • graham 30g (1) Masło ekstra • 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Sałata • 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g Sos • koperkowy 100g (1) (7) • Mizeria z jogurtem 120g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) Wafle • ryżowe 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) Herbata • bez cukru 250g • Wędlna szynkowa dębowa drobiowa 60g Sałata • 10g • Cytryny 10g • Ogórki kiszone 90g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 18818.02 Kj / 2278,2 Kcal; Białko: 132.32 g; Tłuszcz: 86,8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.41 g; Sód: 2371.05 mg; Węglowodany: 230,1 g; Cukier: 13.23 g Błonnik spożywczy: 57.32 g;</p>		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Sałata • 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g Sos • koperkowy 100g (1) (7) • Mizeria z jogurtem 120g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna szynkowa dębowa drobiowa 60g Sałata • 10g • Cytryny 10g • Ogórki kiszone 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 16811.04 Kj / 2042,6 Kcal; Białko: 115.77 g; Tłuszcz: 82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.06 g; Sód: 2221.16 mg; Węglowodany: 224g; Cukier: 11.83 g Błonnik spożywczy: 64.91 g;</p>		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany 120g Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) Wafle • ryżowe 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) Herbata • bez cukru 250g • Wędlna szynkowa dębowa drobiowa 60g Sałata • 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 16025.11 Kj / 2099,1Kcal; Białko: 130.45 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.69 g; Sód: 1227.84 mg; Węglowodany: 227.43 g; Cukier: 37.16 g Błonnik spożywczy: 25.01 g;</p>		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczerek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło roślinne 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany 120g Ziemniaki • gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot • owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) Wafle • ryżowe 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • roślinne 10g (7) Herbata bez • cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Sałata • 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 13079.66 Kj / 2090,5 Kcal; Białko: 130.33 g; Tłuszcz: 36.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g; Sód: 1155.66 mg; Węglowodany: 248.99 g; Cukier: 24.43 g</p> <p style="text-align: center;">Błonnik spożywczy: 25.98 g;</p>		

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	Gorzyczka 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