

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-23

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Ogórki kiszzone 90g Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)
II śniadanie	Podwieczorek	
Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	Jogurt owocowy 100g 100g (7)	

Wartości odżywcze

Energia: 11891.91 Kj / 2865.53 Kcal; **Białko:** 91.75 g; **Tłuszcz:** 108.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.68 g; **Sód:** 2077.09 mg; **Węglowodany:** 382.95 g; **Cukier:** 19.46 g
Błonnik spożywczy: 22.08 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) Makaron razowy gotowany świderki 250g Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Ogórki kiszzone 100g Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3) Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
II śniadanie	Podwieczorek	
Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	Jogurt naturalny 100g 100g (7)	

Wartości odżywcze

Energia: 12270.56 Kj / 2950.88 Kcal; **Białko:** 94.22 g; **Tłuszcz:** 111.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.74 g; **Sód:** 2704.38 mg; **Węglowodany:** 387.1 g; **Cukier:** 19.49 g
Błonnik spożywczy: 40.91 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) Makaron gotowany świderki 250g (1) Marchew gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek	Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)
II śniadanie	Jogurt owocowy 100g 100g (7)	
Biszkopty 50g (1) (3) (6)		

Wartości odżywcze

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 11121.33 Kj / 2667.51 Kcal; **Białko:** 90.57 g; **Tłuszcz:** 83.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 1524.02 mg; **Węglowodany:** 394.84 g; **Cukier:** 17.17 g
Błonnik spożywczy: 20.26 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa rosół z ryżem 400g (9) Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g Ryż biały gotowany 250g Marchew gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7227.23 Kj / 1726.16 Kcal; **Białko:** 99.49 g; **Tłuszcz:** 40.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.49 g; **Sód:** 1340.97 mg; **Węglowodany:** 245 g; **Cukier:** 5.85 g
Błonnik spożywczy: 15.56 g;

Jadłospis na wtorek 2024-09-24

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
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 kiszzone 90g II śniadanie Brzoskwinia 100g	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Udo z kurczaka pieczone 120g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (7)	Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1) Sałatka z roszponką, pomidorem 150g

Wartości odżywcze

Energia: 10495.14 Kj / 2520.75 Kcal; **Białko:** 109.82 g; **Tłuszcz:** 95.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.09 g; **Sód:** 2132.08 mg; **Węglowodany:** 258.85 g; **Cukier:** 20.31 g
Błonnik spożywczy: 20.87 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
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 Ogórki kiszzone 90g II śniadanie Brzoskwinia 100g	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g Podwieczorek Jogurt naturalny 100g 100g (7)	Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny 10g Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Wartości odżywcze		
Energia: 10013.35 KJ / 2404.7 Kcal; Białko: 87.66 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.47 g; Sód: 2584.77 mg; Węglowodany: 312.48 g; Cukier: 15.31 g Błonnik spożywczy: 40.63 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
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 100g	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Udo z kurczaka gotowane 120g Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (7)	Kolacja Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny 10g Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10224.96 KJ / 2441.55 Kcal; Białko: 113.85 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.82 g; Sód: 1534.94 mg; Węglowodany: 314.56 g; Cukier: 16.71 g Błonnik spożywczy: 21.61 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie Chleb pszenny 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	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	Kolacja Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7319.18 KJ / 1746.18 Kcal; Białko: 101.76 g; Tłuszcz: 28.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.01 g; Sód: 1306.63 mg; Węglowodany: 273.81 g; Cukier: 6.72 g Błonnik spożywczy: 19.65 g;		

Jadłospis na środa 2024-09-25

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>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Twarożek z koperkiem 100g (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) Ryż biały gotowany 250g Surówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Banany 120g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Paszтет drobiowy 50g (1) (6) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Ogórki świeże zielone 90g</p>
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10007.02 Kj / 2398.26 Kcal; **Białko:** 108.73 g; **Tłuszcz:** 75.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.33 g; **Sód:** 2049.04 mg; **Węglowodany:** 327.57 g; **Cukier:** 32.92 g
Błonnik spożywczy: 23.78 g;

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

<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Twarożek z koperkiem 100g (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) Ryż brązowy gotowany 250g Surówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Kefir 150g (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Paszтет drobiowy 50g (1) (6) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)</p>
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10698.98 Kj / 2572.41 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 87.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.83 g; **Sód:** 2399.95 mg; **Węglowodany:** 326.73 g; **Cukier:** 16.35 g
Błonnik spożywczy: 47.15 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<p>Śniadanie</p> <p>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</p> <p>II śniadanie</p> <p>Salatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7) Ryż biały gotowany 250g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Banany 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10449.05 Kj / 2500.47 Kcal; **Białko:** 107.46 g; **Tłuszcz:** 61.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.37 g; **Sód:** 1481.23 mg; **Węglowodany:** 385.01 g; **Cukier:** 35.94 g
Błonnik spożywczy: 23.86 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7) Ryż biały gotowany 250g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 7455.06 Kj / 1781.32 Kcal; Białko: 89.18 g; Tłuszcz: 34.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.87 g; Sód: 1463.03 mg; Węglowodany: 284.02 g; Cukier: 7.22 g Błonnik spożywczy: 20.47 g;		

Jadłospis na czwartek 2024-09-26

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Ketchup saszetki 15g Sałata 10g Papryka czerwona 90g Kielbasa na gorąco 100g (6)</p> <p>II śniadanie</p> <p>Jogurt owocowy 100g 100g (7)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem truskawkowy 25g 25g Twarożek z maślanką 100g (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 10561.99 Kj / 2529.15 Kcal; Białko: 104.5 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.02 g; Sód: 2556.84 mg; Węglowodany: 315.95 g; Cukier: 22.38 g Błonnik spożywczy: 23.76 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Parówka drobiowa 100g Sałata 10g Papryka czerwona 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 100g 100g (7)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) Ziemniaki gotowane 250g Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Twarożek z maślanką 100g (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)</p>
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 10506.66 Kj / 2516.82 Kcal; **Białko:** 95.42 g; **Tłuszcz:** 100.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.19 g; **Sód:** 2592.41 mg; **Węglowodany:** 306.9 g; **Cukier:** 10.84 g
Błonnik spożywczy: 40.7 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Parówka drobiowa 100g Sałata 10g Pomidory 90g II śniadanie Jogurt owocowy 100g 100g (7)	Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek Sok wieloowocowy 200ml 200g	Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwiinowy 25g 25g Twarożek z maślanką 100g (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9692.13 Kj / 2317.22 Kcal; **Białko:** 94.29 g; **Tłuszcz:** 77.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.12 g; **Sód:** 1897.14 mg; **Węglowodany:** 316.82 g; **Cukier:** 11.26 g
Błonnik spożywczy: 19.93 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwiinowy 25g 25g Twarożek z maślanką chudy 100g (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7122.22 Kj / 1700.09 Kcal; **Białko:** 84.55 g; **Tłuszcz:** 33.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.26 g; **Sód:** 1298.35 mg; **Węglowodany:** 269.62 g; **Cukier:** 1.27 g
Błonnik spożywczy: 17.41 g;

Jadłospis na piątek 2024-09-27

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)

<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) Sałata 10g Ogórki świeże zielone 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Buraki gotowane tarte 120g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt owocowy 100g 100g (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser żółty 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
---	--	---

Data i godzina wydruku: 2024-09-25 08:31:04 • Wygenerowane przez IMFood • strona 6

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9215 KJ / 2209.02 Kcal; Białko: 94.35 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.11 g; Sód: 1987.01 mg; Węglowodany: 301.6 g; Cukier: 23.28 g Błonnik spożywczy: 21.08 g;</p>		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) Sałata 10g Ogórki świeże zielone 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Buraki gotowane tarte 120g () Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Kefir 150g 150g (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser żółty 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)</p>
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 10327.82 KJ / 2482.72 Kcal; Białko: 104.11 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.19 g; Sód: 2477.87 mg; Węglowodany: 307.93 g; Cukier: 16.22 g Błonnik spożywczy: 40.41 g;</p>		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) Sałata 10g Pomidory 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) Ziemniaki gotowane 250g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Buraki gotowane tarte 120g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt owocowy 100g 100g (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8768.74 KJ / 2097.08 Kcal; Białko: 83.9 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.11 g; Sód: 1456.77 mg; Węglowodany: 309.79 g; Cukier: 25.97 g Błonnik spożywczy: 22.03 g;</p>		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Miód naturalny 25g 25g Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Filet rybny z morskiczka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) Ziemniaki gotowane 250g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Buraki gotowane tarte 120g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 6962.84 KJ / 1666.37 Kcal; Białko: 75.03 g; Tłuszcz: 33.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.57 g; Sód: 1423.74 mg; Węglowodany: 272.35 g; Cukier: 23.68 g Błonnik spożywczy: 21.01 g;		

Jadłospis na sobota 2024-09-28

Data i godzina wydruku: 2024-09-25 08:31:04 - Wygenerowane przez IMFood - strona 7

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny		
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Sałata 10g Ogórki świeże zielone 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy 200g (1) Ryż biały gotowany 250g Surówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina połówkowa sopočka wieprzowa 60g (6) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 60g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 9716.11 KJ / 2319.95 Kcal; Białko: 90.41 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.32 g; Sód: 1727.07 mg; Węglowodany: 319.07 g; Cukier: 11.46 g Błonnik spożywczy: 32.63 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Sałata 10g Ogórki świeże zielone 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy 200g (1) Ryż brązowy gotowany 250g Surówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina połówkowa sopočka wieprzowa 60g (6) Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 10636.91 KJ / 2549.52 Kcal; Białko: 93.12 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.35 g; Sód: 2034.51 mg; Węglowodany: 310.73 g; Cukier: 11.37 g Błonnik spożywczy: 58.2 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy 200g (1) Ryż biały gotowany 250g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Dżem brzoskwiniowy 25g 25g Wafle ryżowe 30g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 9237.9 KJ / 2132.69 Kcal; Białko: 92.04 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.92 g; Sód: 1352.01 mg; Węglowodany: 343.9 g; Cukier: 11.37 g Błonnik spożywczy: 19.1 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Data i godzina wydruku: 2024-09-25 08:31:04 • Wygenerowane przez IMFood • strona 8

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Sałata 10g Pomidory 90g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) Gulasz drobiowy 200g (1) Ryż biały gotowany 250g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny 10g Sałata 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		
Energia: 7332.08 KJ / 1750.13 Kcal; Białko: 84.94 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.47 g; Sód: 1293.01 mg; Węglowodany: 277.67 g; Cukier: 5.96 g Błonnik spożywczy: 18.09 g;		

Jadłospis na niedzielę 2024-09-29

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

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser żółty 60g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Sałata 10g Pomidory 90g</p> <p>II śniadanie</p> <p>Jabłka 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt naturalny 100g 100g (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 30g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Sałata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g</p>
Wartości odżywcze		

Energia: 9151.15 Kj / 2199.04 Kcal; **Białko:** 91.48 g; **Tłuszcz:** 82.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.2 g; **Sód:** 1937.45 mg; **Węglowodany:** 281.56 g; **Cukier:** 22.23 g
Błonnik spożywczy: 20.92 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb razowy żytni 120g (1) Ser żółty 60g (7) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Sałata 10g Ogórki kiszone 90g II śniadanie Jabłka 120g	Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek Jogurt naturalny 100g 100g (7)	Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 30g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Sałata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9661.68 Kj / 2329.21 Kcal; **Białko:** 89.75 g; **Tłuszcz:** 90.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.19 g; **Sód:** 2856.89 mg; **Węglowodany:** 283.28 g; **Cukier:** 20.04 g
Błonnik spożywczy: 37.68 g;

Data i godzina wydruku: 2024-09-25 08:31:04 • Wygenerowane przez IMFood • strona 9

Śniadanie / II Śniadanie Obiad / Podwieczorek Kolacja / Posiłek nocny

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Sałata 10g Pomidory 90g II śniadanie Jabłko pieczone 1 szt. 150g	Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek Jogurt naturalny 100g 100g (7)	Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 30g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Sałata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8605.86 Kj / 2061.63 Kcal; **Białko:** 90.58 g; **Tłuszcz:** 67.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1460.2 mg; **Węglowodany:** 283.36 g; **Cukier:** 24.18 g
Błonnik spożywczy: 20.81 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwinowy 25g 25g Sałata 10g Pomidory 90g	Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g Marchew gotowana na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Delikatesowa z piersi indyka 60g Sałata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7241.94 Kj / 1731.22 Kcal; **Białko:** 82.15 g; **Tłuszcz:** 45.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.85 g; **Sód:** 1401.06 mg; **Węglowodany:** 254.56 g; **Cukier:** 5.74 g
Błonnik spożywczy: 17.76 g;

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 (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh./K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) 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 SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne