

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-09

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) Pastadrobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10gPomidory 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa 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 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g 100g (7)	<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) Cytryny 10gSałata 10gOgórki kiszone 90gSalatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 19422.19 Kj / 2664.1 Kcal; Białko: 109.14 g; Tłuszcz: 68.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 127.89 g; Sód: 2434.37 mg; Węglowodany: 261.09 g; Cukier: 26.06 g Błonnik spożywczy: 33.06 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) Pastadrobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10gPomidory 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron razowy gotowany świderki 250gSurówka z kapusty białej z koperkiem 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10gSałata 10gOgórki kiszone 100gSalatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3) Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 18834.53 Kj / 2519.75 Kcal; Białko: 104.25 g; Tłuszcz: 68.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 136.62 g; Sód: 2550.05 mg; Węglowodany: 218.4 g; Cukier: 26.09 g Błonnik spożywczy: 14.28 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) Pastadrobiowo-jarzynowa 100g (9) Sałata 10gPomidory 90g <ul style="list-style-type: none">II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Biszkopty 50g (1) (3) (6)	<ul style="list-style-type: none">ObiadZupa 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 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <ul style="list-style-type: none">Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g 100g (7)	<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) Cytryny 10gSałata 10gPomidory 90gSalatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)
Wartości odżywcze		
Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 17157.39 Kj / 4110.23 Kcal; Białko: 96.15 g; Tłuszcz: 229.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 119.5 g; Sód: 1400.39 mg; Węglowodany: 423.79 g; Cukier: 17.17 g Błonnik spożywczy: 24.37 g;

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

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta drobiowo-jarzytnowa 100g (9) Sałata
- 10g
- Pomidory 90g

• Obiad

- Zupa rosół z ryżem 400g (9) Filet
- drobiowy gotowany 120g Ryż biały
- gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Kolacja

- 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: 11439.47 Kj / 2734.39 Kcal; Białko: 114.41 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.89 g; Sód: 1173.48 mg; Węglowodany: 243.01 g; Cukier: 5.85 g Błonnik spożywczy: 19.27 g;

Jadłospis na wtorek 2024-09-10

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

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Dieta podstawowa (3p) (1)

• 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 kiszzone 90g

• II śniadanie

- Brzoskwinia 100g

• Obiad

- 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

- Jogurt naturalny 1l 100g (7)
- Płatki owsiane 40g (1) Jabłka
- prażone 50g Słonecznik łuskany
- 10g

• Kolacja

- Herbata bez cukru 250g Cytryny
- 10g
- Łazanki z kapustą i kiełbasą 250g (1) Sałatka z
- roszponką, pomidorem 150g

Wartości odżywcze

Energia: 18380.83 Kj / 2405.15 Kcal; Białko: 139.63 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.37 g; Sód: 2562.92 mg; Węglowodany: 212.75 g; Cukier: 20.31 g Błonnik spożywczy: 41.75 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 • Ogórki kiszane 90g • II śniadanie • Brzoskwinia 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g Surówka • z kapusty kiszanej z olejem 120g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 1l 100g (7) • Płatki owsiane 40g (1) • Słonecznik łuskany 10g Jabłka • 50g 	<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 • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) • Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 19779.29 KJ / 2740.02 Kcal; Białko: 140.54 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.35 g; Sód: 2568.96 mg; Węglowodany: 210.91 g; Cukier: 15.31 g Błonnik spożywczy: 55.39 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) • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Brzoskwinia 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Jogurt naturalny 1l 100g (7) • Płatki owsiane 50g (1) Jabłka • prażone 50g 	<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 • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 17296.64 KJ / 2130.3 Kcal; Białko: 131.93 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.81 g; Sód: 1370.92 mg; Węglowodany: 284.41 g; Cukier: 16.71 g Błonnik spożywczy: 15.76 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g Brokuły • gotowane na parze 120g Kompot • owocowy z herbatą z cukrem 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 11232.61 KJ / 2682.41 Kcal; Białko: 114.28 g; Tłuszcz: 48.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.41 g; Sód: 1139.14 mg; Węglowodany: 272.19 g; Cukier: 6.72 g Błonnik spożywczy: 15.36 g;		

Jadłospis na środa 2024-09-11

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) Twarożek z • koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sałatka cesarz z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) Ryż • biały gotowany 250g • Surówka colesław 100g (1) (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło • ekstra 82% 15g (7) Herbata bez • cukru 250g Pasztet drobiowy 50g • (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny • 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16901.24 Kj / 2045.43 Kcal; Białko: 126.51 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.95 g; Sód: 2627.13 mg; Węglowodany: 283.03 g; Cukier: 28.24 g Błonnik spożywczy: 33.41 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 • koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sałatka cesarz z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) Ryż • brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 100g (1) (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g Pasztet • 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)
Wartości odżywcze		
Energia: 16414.84 Kj / 2939.84 Kcal; Białko: 119.72 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.5 g; Sód: 2514.72 mg; Węglowodany: 227.05 g; Cukier: 16.35 g Błonnik spożywczy: 48.78 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) Twarożek z • koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g Marchew • gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Banany 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • 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
Wartości odżywcze		
Energia: 16135.99 Kj / 2860.2 Kcal; Białko: 119.01 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.44 g; Sód: 1339.47 mg; Węglowodany: 289.22 g; Cukier: 32.14 g Błonnik spożywczy: 27.88 g;		
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g Marchew • gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • 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
Wartości odżywcze		
Energia: 11338.56 Kj / 2710.36 Kcal; Białko: 100.97 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.26 g; Sód: 1305.59 mg; Węglowodany: 281.66 g; Cukier: 11.36 g Błonnik spożywczy: 15.86 g;		

Jadłospis na czwartek 2024-09-12

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) • Ketchup saszetki 15g Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • 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 • Podwieczorek • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • 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
Wartości odżywcze		
Energia: 17455.61 Kj / 2176.59 Kcal; Białko: 115.69 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.25 g; Sód: 2845.27 mg; Węglowodany: 298 g; Cukier: 57.03 g Błonnik spożywczy: 32.97 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) • Parówka drobiowa 100g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • 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 • Podwieczorek • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • 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)

Wartości odżywcze

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 15826.42 Kj / 2788.63 Kcal; **Białko:** 98.57 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.24 g; **Sód:** 2449.76 mg; **Węglowodany:** 234.63 g; **Cukier:** 10.84 g
Błonnik spożywczy: 41.74 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 100gSalata 10gPomidory 90gII śniadanieJogurt owocowy 100g 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSok wieloowocowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwinowy 25g 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90g |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

Energia: 15451.85 Kj / 2696.16 Kcal; **Białko:** 95.21 g; **Tłuszcz:** 51.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.3 g; **Sód:** 1756.47 mg; **Węglowodany:** 278.1 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 14.44 g;

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

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 120g (1)Masło roślinne 10g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSalata 10gPomidory 90g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwinowy 25g 25gTwarożek z maślanką chudy 100g (7) Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

Energia: 11572.28 Kj / 2764.81 Kcal; **Białko:** 97.66 g; **Tłuszcz:** 34.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9,67 g; **Sód:** 1131.42 mg; **Węglowodany:** 239.49 g; **Cukier:** 1.27 g **Błonnik spożywczy:** 21.12 g;

Jadłospis na piątek 2024-09-13

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 z brokulem 100g (7) (3)Salata 10gOgórki świeże zielone 90gII śniadanie | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Buraki gotowane tarte 120gPodwieczorek | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 90g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata 10gPomidory 90g |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g 100g (7)
-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

Wartości odżywcze		
-------------------	--	--

Energia: 16458.39 Kj / 2938.68 Kcal; **Białko:** 119.63 g; **Tłuszcz:** 85.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.19 g; **Sód:** 2777.94 mg; **Węglowodany:** 262.21 g; **Cukier:** 23.32 g
Błonnik spożywczy: 30.5 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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z pora i jabłka 120g (7) (1) (3) • owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • 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)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze		
-------------------	--	--

Energia: 16170.52 Kj / 2879.69 Kcal; **Białko:** 116.47 g; **Tłuszcz:** 79.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.27 g; **Sód:** 2678.4 mg; **Węglowodany:** 204.93 g; **Cukier:** 11.26 g
Błonnik spożywczy: 41.86 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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • 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 • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<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: 14521.73 Kj / 2474.11 Kcal; **Białko:** 94.51 g; **Tłuszcz:** 52.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.13 g; **Sód:** 1299.34 mg; **Węglowodany:** 253.7 g; **Cukier:** 25.97 g **Błonnik spożywczy:** 15.35 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło roślinne 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze		
-------------------	--	--

Energia: 11844.36 Kj / 2830.25 Kcal; Białko: 86.47 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.98 g; Sód: 1256.25 mg; Węglowodany: 258.73 g; Cukier: 43.3 g Błonnik spożywczy: 14.32 g;

Jadłospis na sobota 2024-09-14

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<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1) Chlebgraham 30g (1) Masło ekstra82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Salata 10gOgórki świeże zielone 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1) Ryżbiały gotowany 250gSurówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10)Podwieczorek<ul style="list-style-type: none">Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	<ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbatabez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 16957.65 Kj / 2052.87 Kcal; Białko: 110.99 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.89 g; Sód: 2271.54 mg; Węglowodany: 270.02 g; Cukier: 11.46 g; Błonnik spożywczy: 46.49 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Salata 10gOgórki świeże zielone 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	<ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1) Ryżbrązowy gotowany 250gSurówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10)Podwieczorek<ul style="list-style-type: none">Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	<ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 17078.52 Kj / 2091.72 Kcal; Białko: 106.3 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.59 g; Sód: 2135.38 mg; Węglowodany: 224.46 g; Cukier: 11.37 g; Błonnik spożywczy: 74.14 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Salata 10gPomidory 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1) Ryżbiały gotowany 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Dżem brzoskwinowy 25g 25g Wafleryżowe 30g	<ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbatabez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g Cytryny10gSalata 10gPomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 16177.37 KJ / 2629.91 Kcal; **Białko:** 106.28 g; **Tłuszcz:** 49.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.3 g; **Sód:** 1200.38 mg; **Węglowodany:** 215.82 g; **Cukier:** 12.35 g
Błonnik spożywczy: 15.13 g;

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

Śniadanie / II Śniadanie

- Śniadanie
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło roślinne 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

Obiad / Podwieczorek

- Obiad
- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1) Ryz
- białą gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot
- owocowy z herbatą z cukrem 250g

Kolacja / Posiłek nocny

- 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: 11249.65 KJ / 2687.35 Kcal; **Białko:** 97.68 g; **Tłuszcz:** 35.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.87 g; **Sód:** 1126.08 mg; **Węglowodany:** 276.05 g; **Cukier:** 5.96 g **Błonnik spożywczy:** 14.8 g;

Jadłospis na niedzielę 2024-09-15

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

Śniadanie / II Śniadanie

- Śniadanie
- 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
- II śniadanie
- Jabłka 150g

Obiad / Podwieczorek

- Obiad
- 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)

Kolacja / Posiłek nocny

- Kolacja
- 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: 16385.32 KJ / 2226.52 Kcal; **Białko:** 127.26 g; **Tłuszcz:** 78.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.2 g; **Sód:** 2596.17 mg; **Węglowodany:** 228.4 g; **Cukier:** 21.32 g **Błonnik spożywczy:** 30.13 g;

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

- Śniadanie
- Chleb razowy żytni 120g (1) Ser
- żółty 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata 10g
- Ogórki kiszane 90g
- II śniadanie

- Obiad
- 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)

- Kolacja
- 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)

<ul style="list-style-type: none"> Jabłka 120g 		
Wartości odżywcze		
Energia: 15966.93 Kj / 2835.98 Kcal; Białko: 118.2 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.87 g; Sód: 3143.96 mg; Węglowodany: 215.47 g; Cukier: 15.32 g Błonnik spożywczy: 39.65 g;		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta łatwostrawna (5p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 90g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Salata 10g Pomidory 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jabłko pieczone 1 szt. 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> 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) Salata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze		
Energia: 15727.31 Kj / 2162.1 Kcal; Białko: 123.51 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.89 g; Sód: 1749.14 mg; Węglowodany: 231.51 g; Cukier: 24.18 g Błonnik spożywczy: 18.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwiniowy 25g 25g Salata 10g Pomidory 90g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> 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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 120g (1) Masło roślinne 10g (7) Herbata bez cukru 250g Delikatesowa z piersi indyka 60g Salata 10g Cytryny 10g Pomidory 90g

Wartości odżywcze		
Energia: 12220.3 Kj / 2122.74 Kcal; Białko: 105.9 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.25 g; Sód: 1234.13 mg; Węglowodany: 234.94 g; Cukier: 5.74 g Błonnik spożywczy: 15.47 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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne

10	Gorzycza 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