

# Jadłospis na poniedziałek 2024-09-16

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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Ogórki kiszzone 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka colesław 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Banany 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Pomidory 90g</li></ul>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Parówka drobiowa 150g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Pomidory 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 )</li><li>• Surówka colesław 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 20g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Pomidory 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul>
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Parówka drobiowa 100g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Pomidory 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Banany 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Dżem truskawkowy 25g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Pomidory 90g</li></ul>
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

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

## Jadłospis na wtorek 2024-09-17

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Kapusta biała zasmażana 120g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> </ul>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Kapusta biała zasmażana 120g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Słonecznik luskany 10g</li> <li>• Budyń śmietankowy bez cukru 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Dieta łatwostrawna (5p)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li> </ul>

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Mus owocowy 100g 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy duszony z warzywami 240g ( 9 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li> </ul>
--	---	---

## Jadłospis na środa 2024-09-18

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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> </ul>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul>

#### Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 25g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
--	---	--

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li> <li>• Twarożek z maślanką chudy 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
--	---	---

## Jadłospis na czwartek 2024-09-19

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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi ruskie z tłuszczem 250g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li> <li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul>
<b>Dieta łatwostrawna (5p)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Mus owocowy 100g 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>

## Jadłospis na piątek 2024-09-20

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kotlet jajeczny smażony 120g ( 3 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłka 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li> </ul>
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>

## Jadłospis na sobota 2024-09-21

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki kiszzone 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Nektarynki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• Sałata 10g</li> </ul>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Nektarynki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Dieta łatwostrawna (5p)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Nektarynki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Nektarynki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok pomidorowy 300ml 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
--	--	---

## Jadłospis na niedziela 2024-09-22

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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Mizeria z jogurtem 120g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki kiszzone 90g</li> </ul>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		



Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Mizzeria z jogurtem 120g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki kiszone 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li> </ul>

#### Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
---	--	--

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło roślinne 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
---	---	--

#### 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	Gorczyca i produkty pochodne

11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne