

Jadłospis na poniedziałek 2024-10-07

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">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)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8) | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">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 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gSalatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3) |
|---|---|--|

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)

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8) | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa 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 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 100gSalatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (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

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Biskopki 50g (1) (3) (6)

• Obiad

- 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

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (1) (3)

Wartości odżywcze

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

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 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 2024-10-08

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10514 Kj / 2525.5 Kcal; **Białko:** 109.26 g; **Tłuszcz:** 95.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.11 g; **Sód:** 2131.27 mg; **Węglowodany:** 260.2 g; **Cukier:** 31.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

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

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <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 kiszonej z olejem 120g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 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 roszposznką, pomidorem i pestkami dyni 100g |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10032.2 Kj / 2409.45 Kcal; **Białko:** 87.1 g; **Tłuszcz:** 87.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.49 g; **Sód:** 2583.96 mg; **Węglowodany:** 313.83 g; **Cukier:** 26.26 g **Błonnik spożywczy:** 40.92 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) (8) (9) (10) (4) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10204.51 Kj / 2437.22 Kcal; **Białko:** 112.11 g; **Tłuszcz:** 82.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.82 g; **Sód:** 1575.93 mg; **Węglowodany:** 315.92 g; **Cukier:** 25.47 g **Błonnik spożywczy:** 22.17 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7325.65 Kj / 1748.06 Kcal; **Białko:** 100.68 g; **Tłuszcz:** 27.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6 g; **Sód:** 1348.87 mg; **Węglowodany:** 276.47 g; **Cukier:** 6.72 g **Błonnik spożywczy:** 20.36 g;

Jadłospis na środa 2024-10-09

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

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)Twarożek z koperkiem 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieSalatka ceszar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż biały gotowany 250gSurówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekBanany 120g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet drobiowy 50g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g |
|--|--|---|

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)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z koperkiem 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieSalatka ceszar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekKefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet drobiowy 50g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10) |
|---|---|---|

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)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)

• Obiad

- 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

• Podwieczorek

- Banany 100g

• 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

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

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Twarożek z koperkiem 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

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 2024-10-10

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

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 zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Jogurt owocowy 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 (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
---	---	---

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)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 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 żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

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)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 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)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką chudy 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 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 2024-10-11

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

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)
- Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

• Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 90g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

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;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g

• Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z pora i jabłka 120g (7) (1) (3)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

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;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

• Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

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;

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

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

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 2024-10-12

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

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)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)

• Podwieczorek

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 60g

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)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)

• Podwieczorek

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

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)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g

• Podwieczorek

- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g
- Wafle ryżowe 30g

• Kolacja

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

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)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

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 niedziela 2024-10-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• 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 (7)

• 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 zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

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

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Ser żółty 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

• II śniadanie

- Jabłka 120g

• 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 (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 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 zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 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;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- 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 (7)

• 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 zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 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

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- 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

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 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	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