

# Jadłospis na poniedziałek 2024-10-21

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

## 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)</li><li>Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>Podwieczorek</li><li>Jogurt owocowy 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>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>Salatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (3)</li></ul> |
|---|---|---|

### 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"><li>Śniadanie</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)</li><li>Masło ekstra 82% 15g (7)</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)</li><li>Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)</li><li>Makaron razowy gotowany świderki 250g</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>Podwieczorek</li><li>Jogurt naturalny 100g (7)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kolacja</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 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>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 100g</li><li>Salatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (3)</li><li>Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)</li></ul> |
|--|--|--|

### 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

- Biszkoty 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 ) ( 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 2024-10-22

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

## 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>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 5 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 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>• Udo z kurczaka pieczone 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Łazanki z kapustą i kielbasą 250g ( 1 )</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g</li></ul> |
|---|--|--|

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 5 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 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>• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 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>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Sałatka z roszposznką, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul> |
|--|--|--|

### 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"><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 ( 5 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 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 krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Koktajl truskawkowy 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>• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g</li></ul>
--	--	---

#### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 5 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 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 z cukrem 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	---	--

#### 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 2024-10-23

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

## 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 z koperkiem 100g (7)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Salatka ceszar z grzankami 200g (3) (1)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li><li>Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 100g (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>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasztet drobiowy 50g (1) (6)</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> |
|--|--|---|

### 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"><li>Śniadanie</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 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>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Salatka ceszar z grzankami 200g (3) (1)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li><li>Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)</li><li>Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 100g (3) (7) (10)</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>Podwieczorek</li><li>Kefir 150g (7)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kolacja</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)</li><li>Masło ekstra 82% 15g (7)</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasztet drobiowy 50g (1) (6)</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)</li></ul> |
|---|---|---|

### 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 i śmietaną 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:** 10435.69 Kj / 2497.34 Kcal; **Białko:** 107.19 g; **Tłuszcz:** 61.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.37 g; **Sód:** 1480.62 mg; **Węglowodany:** 384.53 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik spożywczy:** 23.62 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 i śmietaną 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:** 7441.71 Kj / 1778.18 Kcal; **Białko:** 88.91 g; **Tłuszcz:** 34.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.86 g; **Sód:** 1462.42 mg; **Węglowodany:** 283.54 g; **Cukier:** 7.22 g **Błonnik spożywczy:** 20.24 g;

# Jadłospis na czwartek 2024-10-24

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

## 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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• Kielbasa na gorąco 100g ( 6 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 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>• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</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>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|---|---|---|

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 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 zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 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>• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|---|---|--|

### 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"> <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 zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez soli 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</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>• Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
--	--	--

#### 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez soli 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką chudy 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
--	---	--

#### 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 2024-10-25

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) (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 2024-10-26

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 ( 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 sopocka wieprzowa 60g ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 60g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9810.2 Kj / 2340.37 Kcal; **Białko:** 99.77 g; **Tłuszcz:** 75.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.93 g; **Sód:** 1777.66 mg; **Węglowodany:** 314.37 g; **Cukier:** 11.45 g **Błonnik spożywczy:** 32.24 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 ( 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 sopocka wieprzowa 60g ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10730.99 Kj / 2569.94 Kcal; **Białko:** 102.49 g; **Tłuszcz:** 98.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.97 g; **Sód:** 2085.1 mg; **Węglowodany:** 306.03 g; **Cukier:** 11.37 g **Błonnik spożywczy:** 57.82 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:** 9331.99 Kj / 2153.11 Kcal; **Białko:** 101.4 g; **Tłuszcz:** 53.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1402.6 mg; **Węglowodany:** 339.2 g; **Cukier:** 11.37 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 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:** 7426.17 Kj / 1770.55 Kcal; **Białko:** 94.31 g; **Tłuszcz:** 35.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.08 g; **Sód:** 1343.6 mg; **Węglowodany:** 272.97 g; **Cukier:** 5.95 g **Błonnik spożywczy:** 17.71 g;

# Jadłospis na niedzielą 2024-10-27

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:** 9283.15 Kj / 2230.64 Kcal; **Białko:** 95.2 g; **Tłuszcz:** 84.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.72 g; **Sód:** 1949.65 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:** 9793.68 Kj / 2360.81 Kcal; **Białko:** 93.47 g; **Tłuszcz:** 92.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.71 g; **Sód:** 2869.09 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:** 8737.86 Kj / 2093.23 Kcal; **Białko:** 94.3 g; **Tłuszcz:** 69.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 1472.4 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:** 7373.94 Kj / 1762.82 Kcal; **Białko:** 85.87 g; **Tłuszcz:** 47.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.37 g; **Sód:** 1413.26 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne