

Jadłospis na poniedziałek 2024-11-04

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• 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
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (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)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 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

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (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)

<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z ryżem 400g (9) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana 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 • 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 2024-11-05

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)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 50gRyba po grecku 150g (9) (1) (4)II śniadanie<ul style="list-style-type: none">Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszonej z olejem 120gKompot owocowy z herbatą z cukrem 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Herbata bez cukru 250gCytryny 10gŁazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)Salatka z roszponką, pomidorem 150g |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10257.76 Kj / 2462.63 Kcal; **Białko:** 111.19 g; **Tłuszcz:** 93.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.77 g; **Sód:** 1881.15 mg; **Węglowodany:** 248.16 g; **Cukier:** 32.47 g **Błonnik spożywczy:** 21.27 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)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 50gRyba po grecku 150g (9) (1) (4)II śniadanie<ul style="list-style-type: none">Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Udło z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszonej z olejem 120gPodwieczorek<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 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9775.97 Kj / 2346.58 Kcal; **Białko:** 89.03 g; **Tłuszcz:** 84.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.15 g; **Sód:** 2333.84 mg; **Węglowodany:** 301.78 g; **Cukier:** 27.47 g **Błonnik spożywczy:** 41.02 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny 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)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałatka z rozponką, pomidorem 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9916.51 Kj / 2366.87 Kcal; **Białko:** 113.71 g; **Tłuszcz:** 80.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.47 g; **Sód:** 1603.94 mg; **Węglowodany:** 302.3 g; **Cukier:** 26.68 g **Błonnik spożywczy:** 22.01 g;

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

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 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: 7037.65 Kj / 1677.7 Kcal; **Białko:** 102.28 g; **Tłuszcz:** 25.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.65 g; **Sód:** 1376.88 mg; **Węglowodany:** 262.85 g; **Cukier:** 7.93 g **Błonnik spożywczy:** 20.21 g;

Jadłospis na środa 2024-11-06

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 cesarz 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 (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 cesarz 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 (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)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata 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)

<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 • Twarożek z koperkiem 50g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 2024-11-07

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 2024-11-08

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)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokołem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 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)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 2024-11-09

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)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieSok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż biały gotowany 250gSurówka colesław 120g (3) (7) (10)PodwieczorekCiastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 60g |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9822.2 Kj / 2342.37 Kcal; **Białko:** 99.37 g; **Tłuszcz:** 75.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.13 g; **Sód:** 1777.66 mg; **Węglowodany:** 316.03 g; **Cukier:** 32.17 g **Błonnik spożywczy:** 32.24 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)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieSalatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka colesław 120g (3) (7) (10)PodwieczorekCiastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek 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)

<ul style="list-style-type: none">• 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-gruszkowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">• 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 brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g• Wafle ryżowe 30g	<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• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9343.99 KJ / 2155.11 Kcal; **Białko:** 101 g; **Tłuszcz:** 53.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1402.6 mg; **Węglowodany:** 340.86 g; **Cukier:** 32.09 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 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• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• 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	<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: 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 niedziela 2024-11-10

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)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• 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)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <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 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)

<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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)	<ul style="list-style-type: none">• 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)

<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne