

# Jadłospis na poniedziałek 2024-11-11

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 ) Ketchup
- saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- 

### • II śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 ) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- 

### • Podwieczorek

- Banany 120g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10611.28 Kj / 2539.07 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 92.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.58 g; **Sód:** 2530.24 mg; **Węglowodany:** 346.04 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.82 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 )
- Parówka drobiowa 150g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- 

### • II śniadanie

- Kefir 150g ( 7 )
- 

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 )
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 ) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- 

### • Podwieczorek

- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g
- 

### • 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 wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )
- Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )
- 

## Wartości odżywcze

**Energia:** 12234.99 Kj / 2932.9 Kcal; **Białko:** 103.55 g; **Tłuszcz:** 129.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.13 g; **Sód:** 2529.81 mg; **Węglowodany:** 332.3 g; **Cukier:** 13.37 g **Błonnik spożywczy:** 40.23 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 ) Parówka drobiowa 100g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li> </ul>
--	---	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10428.36 Kj / 2501.46 Kcal; **Białko:** 86.37 g; **Tłuszcz:** 87.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.77 g; **Sód:** 1873.46 mg; **Węglowodany:** 348.01 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 19.85 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwiniowy</li> <li>• (niskosłodzony) 25g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</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 pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 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>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li> </ul>
---	---	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8103.22 Kj / 1942.47 Kcal; **Białko:** 99.82 g; **Tłuszcz:** 38.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.74 g; **Sód:** 1328.08 mg; **Węglowodany:** 306.56 g; **Cukier:** 14.63 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 g;

# Jadłospis na wtorek 2024-11-12

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 ) Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 ) II

### śniadanie

- Jabłka 150g

### Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g ( 7 )

### Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser topiony 50g ( 7 ) Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 ) Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10151.27 Kj / 2435.79 Kcal; **Białko:** 109.08 g; **Tłuszcz:** 87.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.68 g; **Sód:** 1809.56 mg; **Węglowodany:** 310.28 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.39 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 ) Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

### II śniadanie

- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 )

### Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Słonecznik łuskany 10g
- Budyń śmietankowy bez cukru 200g ( 7 )

### Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser topiony 50g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 ) Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Posilek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10850.53 Kj / 2615.32 Kcal; **Białko:** 107.61 g; **Tłuszcz:** 107.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.77 g; **Sód:** 2168.75 mg; **Węglowodany:** 298.55 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 41.69 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 ) Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 ) II</li> <li>• śniadanie</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 ) Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8910.11 Kj / 2133.59 Kcal; **Białko:** 103.81 g; **Tłuszcz:** 57.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.44 g; **Sód:** 1508.42 mg; **Węglowodany:** 305.97 g; **Cukier:** 43.98 g **Błonnik spożywczy:** 21.29 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 ) II</li> <li>• śniadanie</li> <li>• Mus owocowy 100g 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Filet drobiowy duszony z kurczaka z warzywami 240g ( 9 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8887.07 Kj / 2129.66 Kcal; **Białko:** 106.75 g; **Tłuszcz:** 45.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.62 g; **Sód:** 1588.06 mg; **Węglowodany:** 329.29 g; **Cukier:** 18.59 g **Błonnik spożywczy:** 24.04 g;

# Jadłospis na środa 2024-11-13

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>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Pierogi ruskie z tłuszczem 250g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru</li> <li>•</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>• Poledwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g</li> <li>• Papryka czerwona świeża 90g</li> <li>•</li> </ul>
---	--	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10884.06 Kj / 2605.24 Kcal; **Białko:** 104.53 g; **Tłuszcz:** 81.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1790.15 mg; **Węglowodany:** 362.78 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 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 maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li> <li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 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>• Wędlina poledwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Papryka czerwona świeża 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 )</li> <li>• ( 7 )</li> </ul>
--	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10469.36 Kj / 2513.13 Kcal; **Białko:** 103.63 g; **Tłuszcz:** 83.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.2 g; **Sód:** 2056.09 mg; **Węglowodany:** 322.86 g; **Cukier:** 21.87 g **Błonnik spożywczy:** 40.46 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>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 25g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru</li> <li>•</li> <li>•</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>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 9407.8 Kj / 2245.78 Kcal; <b>Białko:</b> 95.52 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.44 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.84 g; <b>Sód:</b> 1761.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 334.92 g; <b>Cukier:</b> 22.6 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li> <li>• Twarożek z maślanką chudy 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g Pomidor 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8349.1 Kj / 2000.28 Kcal; <b>Białko:</b> 87.82 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.67 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.47 g; <b>Sód:</b> 1704.73 mg; <b>Węglowodany:</b> 318.27 g; <b>Cukier:</b> 1.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.25 g;</p>		

# Jadłospis na czwartek 2024-11-14

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 100g ( 3 ) ( 7 ) Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- 

### • II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- 
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 ) Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )
- 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 filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g Sałata zielona 10g
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10701.16 Kj / 2558.76 Kcal; **Białko:** 88.34 g; **Tłuszcz:** 91.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.29 g; **Sód:** 2109.32 mg; **Węglowodany:** 354.69 g; **Cukier:** 15.81 g **Błonnik spożywczy:** 23.42 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 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- 

### • II śniadanie

- Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g Ziemniaki gotowane 150g Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )
- 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 filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 )
- 

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10371.78 Kj / 2489.98 Kcal; **Białko:** 91.12 g; **Tłuszcz:** 86.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.55 g; **Sód:** 2190.14 mg; **Węglowodany:** 326.02 g; **Cukier:** 17.66 g **Błonnik spożywczy:** 57.63 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>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 ) Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g ( 3 )</li> <li>• )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 ) Brokuły</li> <li>• gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9853.79 Kj / 2351.42 Kcal; **Białko:** 94.52 g; **Tłuszcz:** 60.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.62 g; **Sód:** 1791.13 mg; **Węglowodany:** 368.3 g; **Cukier:** 22.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.97 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Mus owocowy 100g 100g</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 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 Sałata zielona 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8248.15 Kj / 1977.52 Kcal; **Białko:** 83.03 g; **Tłuszcz:** 42.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.59 g; **Sód:** 1475.32 mg; **Węglowodany:** 325.43 g; **Cukier:** 12.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.91 g;



# Jadłospis na piątek 2024-11-15

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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 ) Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g II
- 

### • śniadanie

- Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )
- 

### • Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g ( 9 ) ( 1 ) Ryż biały gotowany 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Galaretko owocowa 200g
- 

### • Kolacja

- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- 

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8815.8 Kj / 2110.43 Kcal; **Białko:** 97.72 g; **Tłuszcz:** 68.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.12 g; **Sód:** 1117.72 mg; **Węglowodany:** 302.4 g; **Cukier:** 23.49 g **Błonnik spożywczy:** 23.57 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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g II
- 

### • śniadanie

- Jabłka 120g
- 

### • Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- 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 mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9870.21 Kj / 2369.17 Kcal; **Białko:** 102.59 g; **Tłuszcz:** 77.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.68 g; **Sód:** 1621.36 mg; **Węglowodany:** 326.55 g; **Cukier:** 22.26 g **Błonnik spożywczy:** 44.46 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>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 200g</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8155.14 Kj / 1945.61 Kcal; <b>Białko:</b> 86.48 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.95 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.55 g; <b>Sód:</b> 1128.99 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.85 g; <b>Cukier:</b> 21.3 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 11.4 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 200g</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g Pomidor 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8498.2 Kj / 2036.32 Kcal; <b>Białko:</b> 86.31 g; <b>Tłuszcz:</b> 38.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.73 g; <b>Sód:</b> 1777.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 339.26 g; <b>Cukier:</b> 11.34 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 11.63 g;</p>		

# Jadłospis na sobota 2024-11-16

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 ) Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 9898.99 Kj / 2376.6 Kcal; <b>Białko:</b> 85.62 g; <b>Tłuszcz:</b> 86.89 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 32.42 g; <b>Sód:</b> 2551.14 mg; <b>Węglowodany:</b> 318.87 g; <b>Cukier:</b> 36.87 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 28.27 g;</p>		

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 z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g</li> <li>• 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka</li> <li>• kwaszonego z olejem 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>•</li> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem</li> <li>• 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 12398.62 Kj / 2990.49 Kcal; <b>Białko:</b> 107.37 g; <b>Tłuszcz:</b> 127.73 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 48.44 g; <b>Sód:</b> 2578.86 mg; <b>Węglowodany:</b> 327.1 g; <b>Cukier:</b> 28.03 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 46.33 g;</p>		

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 ) Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie Banany</li> <li>• 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g Pomidor 90g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9310.06 Kj / 2233.13 Kcal; <b>Białko:</b> 81.73 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.84 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.1 g; <b>Sód:</b> 1338.49 mg; <b>Węglowodany:</b> 320.64 g; <b>Cukier:</b> 32.26 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 27.71 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie Banany</li> <li>• 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g Sałata zielona 10g Pomidor 90g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7736.38 Kj / 1878.83 Kcal; <b>Białko:</b> 76.21 g; <b>Tłuszcz:</b> 39.22 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.86 g; <b>Sód:</b> 1265.26 mg; <b>Węglowodany:</b> 309.58 g; <b>Cukier:</b> 22.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.56 g;		

# Jadłospis na niedziela 2024-11-17

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 ze szczypiorkiem 100g ( 7 ) Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 10637.61 KJ / 2484.96 Kcal; <b>Białko:</b> 109.05 g; <b>Tłuszcz:</b> 88.48 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 35.06 g; <b>Sód:</b> 2306.94 mg; <b>Węglowodany:</b> 324.19 g; <b>Cukier:</b> 11.65 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 33.8 g;</p>		

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 ze szczypiorkiem 100g ( 7 ) Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</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>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 10713.42 KJ / 2581.31 Kcal; <b>Białko:</b> 105.5 g; <b>Tłuszcz:</b> 97.59 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 41.39 g; <b>Sód:</b> 2598.34 mg; <b>Węglowodany:</b> 304.59 g; <b>Cukier:</b> 11.23 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 51.27 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 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 rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9250.14 KJ / 2142.99 Kcal; <b>Białko:</b> 119.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.19 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.56 g; <b>Sód:</b> 1413.94 mg; <b>Węglowodany:</b> 302.84 g; <b>Cukier:</b> 24.92 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.2 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 ) 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 rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 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>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8415.92 KJ / 1948.61 Kcal; <b>Białko:</b> 114.89 g; <b>Tłuszcz:</b> 41.85 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.15 g; <b>Sód:</b> 1360.1 mg; <b>Węglowodany:</b> 299.59 g; <b>Cukier:</b> 10.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.09 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