

# Jadłospis na poniedziałek 2024-12-02

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 (1)
- 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)

#### • Śniadanie

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

#### • II śniadanie

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

#### • Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )
- Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

#### • Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

#### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Sałatka ryżowa z wędliną 150g ( 6 ) ( 7 ) ( 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 z kurczaka 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 2024-12-03

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>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)</li><li>II śniadanie</li><li>Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa krupnik jęczmienny 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>Salatka z roszponką, pomidorem 150g</li></ul> |
|---|---|--|

### 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"><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>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)</li><li>II śniadanie</li><li>Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)</li><li>Udło 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>Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul> |
|--|---|--|

### 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 2024-12-04

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)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka coleslaw 100g (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
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek 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)

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 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 cezar z grzankami 200g (3) (1)

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka coleslaw 100g (3) (7) (10)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10698.98 Kj / 2572.41 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 87.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.83 g; **Sód:** 2399.95 mg; **Węglowodany:** 326.73 g; **Cukier:** 16.35 g **Błonnik spożywczy:** 47.15 g;

### Dieta łatwostrawna (5p)

#### • Śniadanie

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

#### • II śniadanie

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

#### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 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 2024-12-05

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>Salata 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>Salatka 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 maślaną 100g (7)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata 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>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</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>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>Twarożek z maślaną 100g (7)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata 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 brzoskwiinowy (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 brzoskwiinowy (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 2024-12-06

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 kiszony krojony 90g

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

### • Obiad

- Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g (1) (3) (7)
- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • 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:** 8599.78 Kj / 2060.52 Kcal; **Białko:** 82.55 g; **Tłuszcz:** 69.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.7 g; **Sód:** 2368.13 mg; **Węglowodany:** 276.91 g; **Cukier:** 46.51 g **Błonnik spożywczy:** 14.63 g;

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

### • Śniadanie

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

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g

### • Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)
- 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:** 9715.27 Kj / 2334.45 Kcal; **Białko:** 93.25 g; **Tłuszcz:** 84.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.51 g; **Sód:** 2886.2 mg; **Węglowodany:** 287.52 g; **Cukier:** 19.21 g **Błonnik spożywczy:** 42.56 g;

### Dieta łatwostrawna (5p)

#### • Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta jajeczna z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
  
- II śniadanie
  
- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

#### • Obiad

- Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )
- Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
  
- 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:** 8885.77 KJ / 2127.43 Kcal; **Białko:** 82.79 g; **Tłuszcz:** 68.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.75 g; **Sód:** 1355.92 mg; **Węglowodany:** 298.68 g; **Cukier:** 46.45 g **Błonnik spożywczy:** 14.92 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 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

#### • 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:** 6919.34 KJ / 1653.46 Kcal; **Białko:** 62.41 g; **Tłuszcz:** 26.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.46 g; **Sód:** 1291.61 mg; **Węglowodany:** 294.84 g; **Cukier:** 21.02 g **Błonnik spożywczy:** 15.16 g;

# Jadłospis na sobota 2024-12-07

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li><li>Gulasz drobiowy 200g (1)</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 120g (3) (7) (10)</li><li>Podwieczorek</li><li>Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 60g</li></ul> |
|--|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9293.46 Kj / 2214.09 Kcal; **Białko:** 97.13 g; **Tłuszcz:** 67.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.87 g; **Sód:** 1777.66 mg; **Węglowodany:** 312.22 g; **Cukier:** 37.29 g **Błonnik spożywczy:** 18.02 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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li><li>Gulasz drobiowy 200g (1)</li><li>Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 120g (3) (7) (10)</li><li>Podwieczorek</li><li>Serek homogenizowany naturalny 150g 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10883.49 Kj / 2604.44 Kcal; **Białko:** 117.99 g; **Tłuszcz:** 103.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.28 g; **Sód:** 2155.6 mg; **Węglowodany:** 296.53 g; **Cukier:** 11.37 g **Błonnik spożywczy:** 43.32 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-gruszkowy 200ml 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

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )

#### • 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:** 9015.65 Kj / 2146.63 Kcal; **Białko:** 99.73 g; **Tłuszcz:** 56.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.82 g; **Sód:** 1402.6 mg; **Węglowodany:** 316.7 g; **Cukier:** 36.79 g **Błonnik spożywczy:** 18 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 niedziela 2024-12-08

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 )
- 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 i natką pietruszki 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 i natką pietruszki 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)

<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>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet drobiowy gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 30g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	---	---

#### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet drobiowy gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Marchew gotowana 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>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
--	---	---

#### 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