

Jadłospis na poniedziałek 2024-12-09

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)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 100gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gII śniadanieSok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa 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 250gPodwieczorekBanany 120g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 50g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10894.51 KJ / 2611.32 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 103.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 2568.46 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 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)Parówka drobiowa 150gSalata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieSalatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1)Surówka colesław 120g (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 250gWędlina połówkowa sopočka wieprzowa 20g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11988.78 KJ / 2879.08 Kcal; **Białko:** 100.58 g; **Tłuszcz:** 127 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.42 g; **Sód:** 2687.59 mg; **Węglowodany:** 324.79 g; **Cukier:** 13.37 g **Błonnik spożywczy:** 40.39 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 • Il śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Banany 120g | <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) • Dżem truskawkowy 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10122.55 Kj / 2426.2 Kcal; **Białko:** 80.92 g; **Tłuszcz:** 80.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 1939.24 mg; **Węglowodany:** 350.14 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.63 g;

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

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 7955.89 Kj / 1901.33 Kcal; **Białko:** 108.13 g; **Tłuszcz:** 30.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.63 g; **Sód:** 1372.31 mg; **Węglowodany:** 303.92 g; **Cukier:** 14.63 g **Błonnik spożywczy:** 17.62 g;

Jadłospis na wtorek 2024-12-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <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• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9873.14 Kj / 2364.74 Kcal; **Białko:** 108.51 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1771.64 mg; **Węglowodany:** 317.6 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10687.96 Kj / 2571.91 Kcal; **Białko:** 108.68 g; **Tłuszcz:** 96.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.86 g; **Sód:** 2137.74 mg; **Węglowodany:** 311.14 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 42.68 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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9287.5 Kj / 2225.45 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 64.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.86 mg; **Węglowodany:** 306.47 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

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

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy duszony z kurczaka z warzywami 240g (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9049.92 Kj / 2174.48 Kcal; **Białko:** 98.6 g; **Tłuszcz:** 52.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.73 g; **Sód:** 1544.44 mg; **Węglowodany:** 332.74 g; **Cukier:** 18.59 g **Błonnik spożywczy:** 23.51 g;

Jadłospis na środa 2024-12-11

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)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieRogal maślany 50g 50g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPoledwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g |
|--|--|--|

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">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieSalatka wiosenna z twarogiem 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSerek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina poledwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10704.77 Kj / 2572.54 Kcal; **Białko:** 112.26 g; **Tłuszcz:** 90.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.63 g; **Sód:** 2074.14 mg; **Węglowodany:** 312.91 g; **Cukier:** 10.92 g **Błonnik spożywczy:** 38.98 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9407.8 Kj / 2245.78 Kcal; **Białko:** 95.52 g; **Tłuszcz:** 58.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 1761.18 mg; **Węglowodany:** 334.92 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19 g;

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

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g • Twarożek z maślanką chudy 50g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 8349.1 Kj / 2000.28 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 42.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.47 g; **Sód:** 1704.73 mg; **Węglowodany:** 318.27 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 g;

Jadłospis na czwartek 2024-12-12

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 jajeczna 100g (3) (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieBułka drożdżowa 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Pierogi ruskie z tłuszczem 250g (1) (7)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gSalatka 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)

| | | |
|--|--|---|
| <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 jajeczna 100g (3) (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieCiastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Potrąka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10252 Kj / 2461.81 Kcal; **Białko:** 89.93 g; **Tłuszcz:** 84.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.29 g; **Sód:** 2175.3 mg; **Węglowodany:** 326.22 g; **Cukier:** 17.66 g **Błonnik spożywczy:** 56.72 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 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)• Ryż biały gotowany 250g• Marchew 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 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) |
|---|--|--|

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">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Mus owocowy 100g 100g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)• Ryż biały gotowany 250g• Marchew gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) |
|--|--|---|

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 2024-12-13

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)• Twarożek z natką pietruszki 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g | <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• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9471.24 Kj / 2270.43 Kcal; **Białko:** 106.4 g; **Tłuszcz:** 76.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.49 g; **Sód:** 1510.31 mg; **Węglowodany:** 294.19 g; **Cukier:** 24.83 g **Błonnik spożywczy:** 21.47 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)• Twarożek z natką pietruszki 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9768.35 Kj / 2345.32 Kcal; **Białko:** 106.93 g; **Tłuszcz:** 82.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.22 g; **Sód:** 1717.7 mg; **Węglowodany:** 290.98 g; **Cukier:** 17.6 g **Błonnik spożywczy:** 39.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

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

- II śniadanie

- Mandarynki 50g

- Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

- Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7770.4 Kj / 1856.27 Kcal; **Białko:** 90.2 g; **Tłuszcz:** 57.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.46 g; **Sód:** 1148.51 mg; **Węglowodany:** 250.94 g; **Cukier:** 27.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.12 g;

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

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

- Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7710.57 Kj / 1847.92 Kcal; **Białko:** 87.04 g; **Tłuszcz:** 39.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.96 g; **Sód:** 1848.59 mg; **Węglowodany:** 290.95 g; **Cukier:** 18.49 g **Błonnik spożywczy:** 19.03 g;

Jadłospis na sobota 2024-12-14

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)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Banany 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• 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)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9898.99 Kj / 2376.6 Kcal; **Białko:** 85.62 g; **Tłuszcz:** 86.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.42 g; **Sód:** 2551.14 mg; **Węglowodany:** 318.87 g; **Cukier:** 36.87 g **Błonnik spożywczy:** 28.27 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)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 12398.62 Kj / 2990.49 Kcal; **Białko:** 107.37 g; **Tłuszcz:** 127.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 48.44 g; **Sód:** 2578.86 mg; **Węglowodany:** 327.1 g; **Cukier:** 28.03 g **Błonnik spożywczy:** 46.33 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 z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Sok wieloowocowy 200ml 200g | <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: 9310.06 Kj / 2233.13 Kcal; **Białko:** 81.73 g; **Tłuszcz:** 72.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.1 g; **Sód:** 1338.49 mg; **Węglowodany:** 320.64 g; **Cukier:** 32.26 g **Błonnik spożywczy:** 27.71 g;

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

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g (1) (9) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 300g | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 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: 7736.38 Kj / 1878.83 Kcal; **Białko:** 76.21 g; **Tłuszcz:** 39.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.86 g; **Sód:** 1265.26 mg; **Węglowodany:** 309.58 g; **Cukier:** 22.12 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 g;

Jadłospis na niedziela 2024-12-15

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)
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)
- Wafle ryżowe 30g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10637.61 KJ / 2484.96 Kcal; **Białko:** 109.05 g; **Tłuszcz:** 88.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.06 g; **Sód:** 2306.94 mg; **Węglowodany:** 324.19 g; **Cukier:** 11.65 g **Błonnik spożywczy:** 33.8 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 ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 10083.78 KJ / 2429.06 Kcal; **Białko:** 102.39 g; **Tłuszcz:** 86.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.93 g; **Sód:** 2600.53 mg; **Węglowodany:** 303.84 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 38.96 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 • Jabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7) • 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9250.14 Kj / 2142.99 Kcal; **Białko:** 119.27 g; **Tłuszcz:** 60.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.56 g; **Sód:** 1413.94 mg; **Węglowodany:** 302.84 g; **Cukier:** 24.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 g;

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

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7) • Wafle ryżowe 30g | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 8415.92 Kj / 1948.61 Kcal; **Białko:** 114.89 g; **Tłuszcz:** 41.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.15 g; **Sód:** 1360.1 mg; **Węglowodany:** 299.59 g; **Cukier:** 10.41 g **Błonnik spożywczy:** 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 ₂ |
| 13 | Łubin i produkty pochodne |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne |