

Jadłospis na poniedziałek 2024-12-23

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 2024-12-24

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 jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9)• Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7)• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10286.64 Kj / 2468.33 Kcal; **Białko:** 99.68 g; **Tłuszcz:** 95.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.37 g; **Sód:** 1881.31 mg; **Węglowodany:** 307.91 g; **Cukier:** 28.02 g **Błonnik spożywczy:** 22.59 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 jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9)• Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7)• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <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• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9445.29 Kj / 2270.73 Kcal; **Białko:** 83.85 g; **Tłuszcz:** 101.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.34 g; **Sód:** 2281.06 mg; **Węglowodany:** 246.25 g; **Cukier:** 28.62 g **Błonnik spożywczy:** 37.31 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7) • Podwieczorek • Mandarynki 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9493.41 KJ / 2274.7 Kcal; **Białko:** 98.14 g; **Tłuszcz:** 86.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.11 g; **Sód:** 1396.73 mg; **Węglowodany:** 283.62 g; **Cukier:** 25 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 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 koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Kluski leniwe z sera twarogowego 150g (1) (3) (7) • Podwieczorek • Mandarynki 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8909.95 KJ / 2142.05 Kcal; **Białko:** 92.92 g; **Tłuszcz:** 67.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1505.35 mg; **Węglowodany:** 296.09 g; **Cukier:** 17.86 g **Błonnik spożywczy:** 19.48 g;

Jadłospis na środa 2024-12-25

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 maślanką 100g (7)• Powidła śliwkowe 30g (12)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Rzodkiewki 40g• Il śniadanie• Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 150g• Kapusta biała zasmażana 120g (1)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11194.44 Kj / 2685.37 Kcal; **Białko:** 110.98 g; **Tłuszcz:** 94.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.37 g; **Sód:** 1458.98 mg; **Węglowodany:** 352.34 g; **Cukier:** 11.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.57 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 maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Rzodkiewki 40g• Il śniadanie• Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Kapusta biała zasmażana 120g (1)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 12316.29 Kj / 2958.99 Kcal; **Białko:** 124.65 g; **Tłuszcz:** 109.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.73 g; **Sód:** 1827.77 mg; **Węglowodany:** 363.48 g; **Cukier:** 11.27 g **Błonnik spożywczy:** 35.78 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 maślanką 100g (7)• Powidła śliwkowe 30g (12)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki gotowane 150g• 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 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10562.14 KJ / 2526.77 Kcal; **Białko:** 110.37 g; **Tłuszcz:** 82.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.52 g; **Sód:** 1205.45 mg; **Węglowodany:** 340.08 g; **Cukier:** 11.22 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 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• Twarożek z maślanką chudy 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• 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 60g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9313.91 KJ / 2233.18 Kcal; **Białko:** 107.79 g; **Tłuszcz:** 45.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.12 g; **Sód:** 1077.12 mg; **Węglowodany:** 352.1 g; **Cukier:** 1.23 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

Jadłospis na czwartek 2024-12-26

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)Ogórek kiszony krojony 100gKiełbasa na gorąco 100g (6)II śniadanieMandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)Salatka z buraczków z olejem 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9579.93 Kj / 2290.61 Kcal; **Białko:** 88.39 g; **Tłuszcz:** 72.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.24 g; **Sód:** 3149.95 mg; **Węglowodany:** 313.17 g; **Cukier:** 17.91 g **Błonnik spożywczy:** 23.11 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)Parówka drobiowa 100gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 100gII śniadanieMandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)Kasza gryczana gotowana 250gSalatka z buraczków gotowanych 120gKompot 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPosilek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)Salatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10758.43 Kj / 2582.25 Kcal; **Białko:** 90.05 g; **Tłuszcz:** 99.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.03 g; **Sód:** 3326.72 mg; **Węglowodany:** 311.97 g; **Cukier:** 18.85 g **Błonnik spożywczy:** 41.45 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g
- Pomidor 100g

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9383.15 Kj / 2237.97 Kcal; **Białko:** 82.17 g; **Tłuszcz:** 68.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.92 g; **Sód:** 1957.75 mg; **Węglowodany:** 315.84 g; **Cukier:** 21.23 g **Błonnik spożywczy:** 22.63 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 60g (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 7974.88 Kj / 1909.41 Kcal; **Białko:** 76.2 g; **Tłuszcz:** 43.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.64 g; **Sód:** 1385.19 mg; **Węglowodany:** 303.57 g; **Cukier:** 11.24 g **Błonnik spożywczy:** 20.57 g;

Jadłospis na piątek 2024-12-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z natką pietruszki 100g (7)Papryka czerwona świeża 90gII śniadanieSerek homogenizowany waniliowy 120g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g (9) (1)Ryż biały gotowany 250gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekGalaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9640.77 KJ / 2306.24 Kcal; **Białko:** 102.37 g; **Tłuszcz:** 73.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1260.51 mg; **Węglowodany:** 333.61 g; **Cukier:** 23.49 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 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)Twarożek z natką pietruszki 100g (7)Papryka czerwona świeża 100gII śniadanieSalatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g (9) (1)Ryż brązowy gotowany 250gKompot 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)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (7) (6) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10000.21 KJ / 2401.49 Kcal; **Białko:** 103.21 g; **Tłuszcz:** 85.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.67 g; **Sód:** 1677.63 mg; **Węglowodany:** 321.09 g; **Cukier:** 13.41 g **Błonnik spożywczy:** 50.89 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z natką pietruszki 100g (7)Pomidor 100gII śniadanieSerek homogenizowany waniliowy 120g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekGalaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 70g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 8438.45 KJ / 2013.5 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 57.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.11 g; **Sód:** 1046.05 mg; **Węglowodany:** 289.49 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 11.57 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g (7)
- 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: 7721.57 Kj / 1847.74 Kcal; **Białko:** 73.76 g; **Tłuszcz:** 32.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.01 g; **Sód:** 1679.8 mg; **Węglowodany:** 316.92 g; **Cukier:** 11.31 g **Błonnik spożywczy:** 12.57 g;

Jadłospis na sobota 2024-12-28

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 • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 • Podwieczorek • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 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 2024-12-29

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 ze szczypiorkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 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 | <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• 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)

- | | | |
|--|---|---|
| <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 ze szczypiorkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 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) | <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• 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)

• 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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 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

• 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)

• 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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 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

• 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