

Jadłospis na poniedziałek 2025-01-06

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II 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)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)• Surówka colesław 120g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser topiony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10270.79 KJ / 2453.92 Kcal; **Białko:** 83.69 g; **Tłuszcz:** 90.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.96 g; **Sód:** 2638.34 mg; **Węglowodany:** 321.11 g; **Cukier:** 17.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.73 g;

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

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 150g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)• Kasza gryczana gotowana 250g• Surówka colesław 120g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11409.1 KJ / 2731.61 Kcal; **Białko:** 94.2 g; **Tłuszcz:** 112.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.57 g; **Sód:** 2703.65 mg; **Węglowodany:** 313.37 g; **Cukier:** 17.06 g **Błonnik spożywczy:** 42.79 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • 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) • 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 • 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 z brokułem i jajkiem 150g (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10304.76 Kj / 2462.28 Kcal; **Białko:** 90.68 g; **Tłuszcz:** 85.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.02 g; **Sód:** 2009.24 mg; **Węglowodany:** 324.78 g; **Cukier:** 21.33 g **błonnik spożywczy:** 23.94 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 • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 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 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: 8625.14 Kj / 2061.74 Kcal; **Białko:** 86.3 g; **Tłuszcz:** 35.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.83 g; **Sód:** 1416.55 mg; **Węglowodany:** 342.15 g; **Cukier:** 16.62 g **błonnik spożywczy:** 21.24 g;

Jadłospis na wtorek 2025-01-07

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)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9862.94 Kj / 2362.34 Kcal; **Białko:** 108.3 g; **Tłuszcz:** 77.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.72 g; **Sód:** 1771.04 mg; **Węglowodany:** 317.17 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.13 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)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

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

• Obiad

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

• Podwieczorek

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

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- 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: 10682.86 Kj / 2570.71 Kcal; **Białko:** 108.58 g; **Tłuszcz:** 96.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.86 g; **Sód:** 2137.44 mg; **Węglowodany:** 310.92 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 42.57 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- 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: 9282.4 Kj / 2224.25 Kcal; **Białko:** 110.92 g; **Tłuszcz:** 64.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.56 mg; **Węglowodany:** 306.26 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.54 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 2025-01-08

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)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Pomidor 100g• II śniadanie• Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Połędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10891.8 Kj / 2607.12 Kcal; **Białko:** 104.61 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1790.62 mg; **Węglowodany:** 363.15 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.12 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)• Pomidor 100g• II śniadanie• Sałatka wiosenna z twarogiem 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10143.63 Kj / 2438.29 Kcal; **Białko:** 100.56 g; **Tłuszcz:** 81.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.64 g; **Sód:** 2004.48 mg; **Węglowodany:** 311.48 g; **Cukier:** 14.4 g **Błonnik spożywczy:** 39.7 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Pomidor 100g • 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: 9415.54 Kj / 2247.65 Kcal; **Białko:** 95.59 g; **Tłuszcz:** 58.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 1761.65 mg; **Węglowodany:** 335.29 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.01 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 2025-01-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Pierogi ruskie gotowane 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 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10701.16 Kj / 2558.76 Kcal; **Białko:** 88.34 g; **Tłuszcz:** 91.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.29 g; **Sód:** 2109.32 mg; **Węglowodany:** 354.69 g; **Cukier:** 15.81 g **Błonnik spożywczy:** 23.42 g;

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

• Śniadanie

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

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jabłka 120g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10168.09 Kj / 2441.61 Kcal; **Białko:** 86.38 g; **Tłuszcz:** 81.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.33 g; **Sód:** 2177.05 mg; **Węglowodany:** 326.52 g; **Cukier:** 26.42 g **Błonnik spożywczy:** 58.48 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 2025-01-10

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 natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• 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

• 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)

• 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

- Mandarynki 50g

• 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

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

• 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: 9508.62 Kj / 2284.38 Kcal; **Białko:** 96.92 g; **Tłuszcz:** 82.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29 g; **Sód:** 1708.83 mg; **Węglowodany:** 281.2 g; **Cukier:** 17.6 g **Błonnik spożywczy:** 42.37 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 natką pietruszki 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Mandarynki 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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: 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 2025-01-11

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• Mandarynki 50g | <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: 11459.25 Kj / 2765.86 Kcal; **Białko:** 88.54 g; **Tłuszcz:** 111.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.64 g; **Sód:** 2508.73 mg; **Węglowodany:** 326.8 g; **Cukier:** 31.52 g **Błonnik spożywczy:** 47.04 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 2025-01-12

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- 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 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 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

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

• 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: 10675.28 Kj / 2572.06 Kcal; **Białko:** 102.04 g; **Tłuszcz:** 95.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.43 g; **Sód:** 2600.53 mg; **Węglowodany:** 307.54 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 53.46 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 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 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