

Jadłospis na poniedziałek 2025-01-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 11891.91 KJ / 2865.53 Kcal; **Białko:** 91.75 g; **Tłuszcz:** 108.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.68 g; **Sód:** 2077.09 mg; **Węglowodany:** 382.95 g; **Cukier:** 19.46 g **Błonnik spożywczy:** 22.08 g;

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

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jabłka 120g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (3)
- Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 12186.64 KJ / 2930.68 Kcal; **Białko:** 90.67 g; **Tłuszcz:** 108.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.78 g; **Sód:** 2706.13 mg; **Węglowodany:** 387.4 g; **Cukier:** 28.25 g **Błonnik spożywczy:** 42.66 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Biskopki 50g (1) (3) (6)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• Marchew gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<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)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Sałatka ryżowa z wędliną 150g (6) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11121.33 Kj / 2667.51 Kcal; **Białko:** 90.57 g; **Tłuszcz:** 83.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 1524.02 mg; **Węglowodany:** 394.84 g; **Cukier:** 17.17 g **Błonnik spożywczy:** 20.26 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z ryżem 400g (9)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ryż biały gotowany 250g• Marchew gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7227.23 Kj / 1726.16 Kcal; **Białko:** 99.49 g; **Tłuszcz:** 40.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.49 g; **Sód:** 1340.97 mg; **Węglowodany:** 245 g; **Cukier:** 5.85 g **Błonnik spożywczy:** 15.56 g;

Jadłospis na wtorek 2025-01-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Kolacja

- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)
- Sałatka z roszponką, pomidorem 150g

Wartości odżywcze

Energia: 10257.76 Kj / 2462.63 Kcal; **Białko:** 111.19 g; **Tłuszcz:** 93.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.77 g; **Sód:** 1881.15 mg; **Węglowodany:** 248.16 g; **Cukier:** 32.47 g **Błonnik spożywczy:** 21.27 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3)

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g

• Podwieczorek

- Mandarynki 50g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
- Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9991.19 Kj / 2402.1 Kcal; **Białko:** 92.24 g; **Tłuszcz:** 92.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2400.64 mg; **Węglowodany:** 289.58 g; **Cukier:** 20.01 g **Błonnik spożywczy:** 42.35 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)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7)	<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• Sałatka z rozponką, pomidorem 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9916.51 Kj / 2366.87 Kcal; **Białko:** 113.71 g; **Tłuszcz:** 80.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.47 g; **Sód:** 1603.94 mg; **Węglowodany:** 302.3 g; **Cukier:** 26.68 g **Błonnik spożywczy:** 22.01 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7037.65 Kj / 1677.7 Kcal; **Białko:** 102.28 g; **Tłuszcz:** 25.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.65 g; **Sód:** 1376.88 mg; **Węglowodany:** 262.85 g; **Cukier:** 7.93 g **Błonnik spożywczy:** 20.21 g;

Jadłospis na środa 2025-01-29

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 z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)• Ryż biały gotowany 250g• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• 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• Pasztet drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10007.02 Kj / 2398.26 Kcal; **Białko:** 108.73 g; **Tłuszcz:** 75.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.33 g; **Sód:** 2049.04 mg; **Węglowodany:** 327.57 g; **Cukier:** 32.92 g **Błonnik spożywczy:** 23.78 g;

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

- | | | |
|--|--|---|
| <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 koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10) |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10541.56 Kj / 2535.21 Kcal; **Białko:** 106.58 g; **Tłuszcz:** 85.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.06 g; **Sód:** 2344.7 mg; **Węglowodany:** 329.68 g; **Cukier:** 25.11 g **Błonnik spożywczy:** 48.9 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Banany 100g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10435.69 Kj / 2497.34 Kcal; **Białko:** 107.19 g; **Tłuszcz:** 61.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.37 g; **Sód:** 1480.62 mg; **Węglowodany:** 384.53 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik spożywczy:** 23.62 g;

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

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Twarożek z koperkiem 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7441.71 Kj / 1778.18 Kcal; **Białko:** 88.91 g; **Tłuszcz:** 34.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.86 g; **Sód:** 1462.42 mg; **Węglowodany:** 283.54 g; **Cukier:** 7.22 g **Błonnik spożywczy:** 20.24 g;

Jadłospis na czwartek 2025-01-30

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Kielbasa na gorąco 100g (6)

• II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 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

- Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10561.99 Kj / 2529.15 Kcal; **Białko:** 104.5 g; **Tłuszcz:** 97.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.02 g; **Sód:** 2556.84 mg; **Węglowodany:** 315.95 g; **Cukier:** 22.38 g **Błonnik spożywczy:** 23.76 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

• II śniadanie

- Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g

• Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)
- Ziemniaki gotowane 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

- Mandarynki 50g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 10311.28 Kj / 2469.69 Kcal; **Białko:** 91.75 g; **Tłuszcz:** 97.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.19 g; **Sód:** 2592.79 mg; **Węglowodany:** 300.8 g; **Cukier:** 14.33 g **Błonnik spożywczy:** 41.41 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 • Jogurt owocowy 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • 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 • Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9692.13 Kj / 2317.22 Kcal; **Białko:** 94.29 g; **Tłuszcz:** 77.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.12 g; **Sód:** 1897.14 mg; **Węglowodany:** 316.82 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 19.93 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką chudy 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7122.22 Kj / 1700.09 Kcal; **Białko:** 84.55 g; **Tłuszcz:** 33.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.26 g; **Sód:** 1298.35 mg; **Węglowodany:** 269.62 g; **Cukier:** 1.27 g **Błonnik spożywczy:** 17.41 g;

Jadłospis na piątek 2025-01-31

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 brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (7) (1) (3)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8697.94 Kj / 2081.33 Kcal; Białko: 82.16 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.47 g; Sód: 2360.64 mg; Węglowodany: 286.15 g; Cukier: 36.26 g Błonnik spożywczy: 15 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 brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 120g	<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• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9724.23 Kj / 2339.48 Kcal; Białko: 86.03 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.91 g; Sód: 2852.65 mg; Węglowodany: 285.86 g; Cukier: 22.85 g Błonnik spożywczy: 43.86 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 brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (7) (1) (3) • Sos truskawkowy 100g • 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) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8983.94 KJ / 2148.24 Kcal; **Białko:** 82.39 g; **Tłuszcz:** 66.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.52 g; **Sód:** 1348.43 mg; **Węglowodany:** 307.92 g; **Cukier:** 36.2 g **Błonnik spożywczy:** 15.28 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2025-02-01

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

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka colesław 120g (3) (7) (10)

• Podwieczorek

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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9418.75 Kj / 2244.11 Kcal; **Białko:** 100.07 g; **Tłuszcz:** 67.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.12 g; **Sód:** 1790.05 mg; **Węglowodany:** 315.97 g; **Cukier:** 37.29 g **Błonnik spożywczy:** 19.02 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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

• II śniadanie

- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka colesław 120g (3) (7) (10)

• Podwieczorek

- Mandarynki 50g

• 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
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10030.89 Kj / 2400.61 Kcal; **Białko:** 101.56 g; **Tłuszcz:** 87.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.71 g; **Sód:** 2095.56 mg; **Węglowodany:** 298.22 g; **Cukier:** 14.85 g **Błonnik spożywczy:** 44.69 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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7) 	<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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9102.42 Kj / 2167.43 Kcal; **Białko:** 102.12 g; **Tłuszcz:** 56.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.05 g; **Sód:** 1412.69 mg; **Węglowodany:** 318.69 g; **Cukier:** 36.79 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7512.94 Kj / 1791.35 Kcal; **Białko:** 96.7 g; **Tłuszcz:** 36.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.31 g; **Sód:** 1353.69 mg; **Węglowodany:** 274.96 g; **Cukier:** 5.95 g **Błonnik spożywczy:** 18.37 g;

Jadłospis na niedziela 2025-02-02

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)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9283.15 Kj / 2230.64 Kcal; Białko: 95.2 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.72 g; Sód: 1949.65 mg; Węglowodany: 281.56 g; Cukier: 22.23 g Błonnik spożywczy: 20.92 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Ser żółty 60g (7)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7)	<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 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9793.68 Kj / 2360.81 Kcal; Białko: 93.47 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.71 g; Sód: 2869.09 mg; Węglowodany: 283.28 g; Cukier: 20.04 g Błonnik spożywczy: 37.68 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłko pieczone 1 szt. 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa 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 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8737.86 Kj / 2093.23 Kcal; **Białko:** 94.3 g; **Tłuszcz:** 69.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 1472.4 mg; **Węglowodany:** 283.36 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.81 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7373.94 Kj / 1762.82 Kcal; **Białko:** 85.87 g; **Tłuszcz:** 47.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.37 g; **Sód:** 1413.26 mg; **Węglowodany:** 254.56 g; **Cukier:** 5.74 g **Błonnik spożywczy:** 17.76 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne