

# Jadłospis na poniedziałek 2025-02-10

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)
- 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 90g (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:** 11899.54 Kj / 2861.98 Kcal; **Białko:** 89.2 g; **Tłuszcz:** 108.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.69 g; **Sód:** 2569.03 mg; **Węglowodany:** 373.9 g; **Cukier:** 28.25 g **Błonnik spożywczy:** 40.14 g;

### Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta drobiowo-jarzynowa 100g ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Biszkoty 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa szpinakowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałatka ryżowa z wędliną 150g ( 6 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 10788.63 Kj / 2588.91 Kcal; **Białko:** 87.78 g; **Tłuszcz:** 82.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.75 g; **Sód:** 1388.12 mg; **Węglowodany:** 378.55 g; **Cukier:** 17.17 g **Błonnik spożywczy:** 19.45 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7313.99 Kj / 1746.95 Kcal; **Białko:** 101.88 g; **Tłuszcz:** 41.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.72 g; **Sód:** 1351.05 mg; **Węglowodany:** 246.98 g; **Cukier:** 5.85 g **Błonnik spożywczy:** 16.22 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-02-11

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Łazanki z kapustą i kielbasą 250g ( 1 )</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g</li></ul>
---	---	--

### Wartości odżywcze

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

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g ( 7 ) ( 3 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Mandarynki 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul>
--	--	--

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałatka z rozponką, pomidorem 150g</li></ul>
--	---	--

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

#### 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 2025-02-12

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Ciastko brownie z pastą orzechową 50g 50g ( 5 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Leczo z warzywami i kielbasą 200g ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Surówka coleslaw 100g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Banany 120g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> |
|--|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9952.15 KJ / 2380.21 Kcal; **Białko:** 92.92 g; **Tłuszcz:** 75.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33 g; **Sód:** 1667.53 mg; **Węglowodany:** 332.59 g; **Cukier:** 35.97 g **Błonnik spożywczy:** 33.54 g;

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

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

### 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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Herbatniki 14g ( 1 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Banany 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
--	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9163.45 Kj / 2185.87 Kcal; **Białko:** 97.92 g; **Tłuszcz:** 53.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.06 g; **Sód:** 1518.13 mg; **Węglowodany:** 339.25 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik spożywczy:** 21.48 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Twarożek z koperkiem 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
--	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8209.94 Kj / 1965.74 Kcal; **Białko:** 102.34 g; **Tłuszcz:** 49.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.23 g; **Sód:** 1510.9 mg; **Węglowodany:** 281.75 g; **Cukier:** 7.54 g **Błonnik spożywczy:** 19.14 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-02-13

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 maślaną 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 maślaną 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Parówka drobiowa 100g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ryżowa bez soli 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li></ul>
--	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9754.54 Kj / 2332.17 Kcal; **Białko:** 92.89 g; **Tłuszcz:** 77.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.11 g; **Sód:** 1891.68 mg; **Węglowodany:** 321.93 g; **Cukier:** 20.02 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7184.63 Kj / 1715.04 Kcal; **Białko:** 83.15 g; **Tłuszcz:** 33.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.25 g; **Sód:** 1292.89 mg; **Węglowodany:** 274.73 g; **Cukier:** 10.03 g **Błonnik spożywczy:** 18.02 g;



# Jadłospis na piątek 2025-02-14

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

### • Obiad

- 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)

### • 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)

### • 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)

### • 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

### • 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos truskawkowy 100g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
---	---	---

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

#### 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 2025-02-15

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- 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 sopočka 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 sopočka 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )</li></ul>
--	--	---

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

#### 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 2025-02-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Dżem wiśniowy 25g 25g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9643.78 Kj / 2313.28 Kcal; <b>Białko:</b> 103.97 g; <b>Tłuszcz:</b> 83.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 34.93 g; <b>Sód:</b> 1928.42 mg; <b>Węglowodany:</b> 294.96 g; <b>Cukier:</b> 22.23 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9992.31 Kj / 2404.69 Kcal; <b>Białko:</b> 102.14 g; <b>Tłuszcz:</b> 91.51 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 38.92 g; <b>Sód:</b> 2847.36 mg; <b>Węglowodany:</b> 287.3 g; <b>Cukier:</b> 20.04 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 37.68 g;		

### Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Dżem truskawkowy 25g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9098.49 Kj / 2175.37 Kcal; **Białko:** 103.05 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 1450.92 mg; **Węglowodany:** 296.83 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 21.01 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

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

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