

Jadłospis na poniedziałek 2025-02-24

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa pomidorowa z ryżem z mięsem drobiowym 400g (9) (1) (7)

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8) | <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 z tłuszczem 250g (1)• Surówka z kapusty białej z koperkiem 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)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) |
|---|---|--|

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8) | <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 razowy gotowany świderki 250g (1)• Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g• 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• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|--|---|

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 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) |
|---|--|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<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 z tłuszczem 250g (1) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<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 razowy gotowany świderki 250g (1) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Jadłospis na wtorek 2025-02-25

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)

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)• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g |
|--|--|--|

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)• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|---|---|--|

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)• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• 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• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g |
|---|---|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos jasny 100g (1)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
--	---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
--	--	--

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 50g	<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• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
--	---	--

Jadłospis na środa 2025-02-26

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa krem z brokułów z grzankami 435g (1) (7) (9)

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Jogurt owocowy 100g (7) | <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 |
|---|--|---|

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

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Sałatka cesar 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• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10) |
|---|--|---|

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 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)• Herbatniki 14g (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
|---|---|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9)• Pomidor 100g
--	---	--

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• Twarożek z koperkiem 50g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1)• Ryż biały gotowany 250g• Bukiet warzyw gotowany 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• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
---	--	---

Jadłospis na czwartek 2025-02-27

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

Posiłek profilaktyczny

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

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• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Pączek z dodatkiem 70g (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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• 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 truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|---|---|

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 100g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Pączek z dodatkiem 70g (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• 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) |
|--|---|--|

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• Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (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• Jabłko pieczone 1 szt. 120g |
|--|---|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Parówka drobiowa 100g• Pomidor 100g	<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)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Jabłko pieczone 1 szt. 120g
---	--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Parówka drobiowa 100g• Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z pora i jabłka 120g (7) (3)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Pomidor 100g
--	---	--

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 brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką chudy 100g (7)• Cytryny 10g• Jabłko pieczone 1 szt. 120g
--	--	---

Jadłospis na piątek 2025-02-28

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa krupnik z ziemniakami vege 400g (7) (9) (1)

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• 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 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g |
|---|---|---|

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• Pomidor 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• Ogórek kiszony krojony 90g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|--|--|---|

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 |
|---|---|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3)• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 100g
---	--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3)• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 100g
---	---	--

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• Wędlna pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
--	---	--

Jadłospis na sobota 2025-03-01

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

Posiłek profilaktyczny

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sok jabłko, jagoda 195ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) |
|--|--|--|

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|---|

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 jabłko, jagoda 195ml 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) |
|--|--|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 100g	<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)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 200g (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	--

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)
---	--	---

Jadłospis na niedziela 2025-03-02

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

Posiłek profilaktyczny

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• Twarożek z maślanką 100g (7)• Dżem wiśniowy 25g 25g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g |
|--|---|--|

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• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|--|---|--|

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• Twarożek z maślanką 100g (7)• Dżem truskawkowy 25g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g |
|---|---|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem wiśniowy 25g 25g• 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 200g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet drobiowy 100g (1) (6)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• 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 200g• Sos jasny 100g (1)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	---

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• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
--	---	--

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