

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-03

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>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Banany 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 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>• Ser topiony 50g ( 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></ul>
--	--	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11023.48 Kj / 2641.93 Kcal; **Białko:** 89.24 g; **Tłuszcz:** 103.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2569.46 mg; **Węglowodany:** 344.72 g; **Cukier:** 30.75 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 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>• Parówka drobiowa 150g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Surówka colesław 120g ( 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>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 20g ( 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 ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul>
--	--	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11886.94 Kj / 2854.52 Kcal; **Białko:** 92.09 g; **Tłuszcz:** 124.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.74 g; **Sód:** 2633.34 mg; **Węglowodany:** 334.13 g; **Cukier:** 23.03 g **Błonnik spożywczy:** 43.31 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>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 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>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 10249.41 KJ / 2456.31 Kcal; **Białko:** 81.61 g; **Tłuszcz:** 81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.52 g; **Sód:** 1940.24 mg; **Węglowodany:** 355.8 g; **Cukier:** 34.76 g **Błonnik spożywczy:** 21.75 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8007.02 KJ / 1913.54 Kcal; **Białko:** 108.6 g; **Tłuszcz:** 31.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.7 g; **Sód:** 1373.31 mg; **Węglowodany:** 305.65 g; **Cukier:** 14.93 g **Błonnik spożywczy:** 18.11 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-03-04

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

### • II śniadanie

- Jabłka 150g

### • Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g ( 7 )

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10570.12 Kj / 2538.02 Kcal; **Białko:** 100.21 g; **Tłuszcz:** 96.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.74 g; **Sód:** 1808.81 mg; **Węglowodany:** 329.87 g; **Cukier:** 38.82 g **Błonnik spożywczy:** 24.86 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 zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

### • II śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

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

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11384.94 Kj / 2745.19 Kcal; **Białko:** 100.38 g; **Tłuszcz:** 116.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.87 g; **Sód:** 2174.91 mg; **Węglowodany:** 323.41 g; **Cukier:** 17.88 g **Błonnik spożywczy:** 44.2 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 jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 100g ( 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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li></ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9908.32 Kj / 2380.96 Kcal; **Białko:** 107.48 g; **Tłuszcz:** 76.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.63 g; **Sód:** 1437.9 mg; **Węglowodany:** 320 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 22.81 g;

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 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><li>• II śniadanie</li><li>• Banany 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy duszony z kurczaka z warzywami 240g ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 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>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li></ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9075.45 Kj / 2180.54 Kcal; **Białko:** 98.71 g; **Tłuszcz:** 52.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.87 g; **Sód:** 1546.2 mg; **Węglowodany:** 335.13 g; **Cukier:** 35.07 g **Błonnik spożywczy:** 23.46 g;

# Jadłospis na środa 2025-03-05

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>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</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>• Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10025.81 Kj / 2392.13 Kcal; **Białko:** 87.86 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 1267.27 mg; **Węglowodany:** 382.14 g; **Cukier:** 23.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.21 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 maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Risotto wegetariańskie 400g ( 9 )</li><li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</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>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|--|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10067.86 Kj / 2409.17 Kcal; **Białko:** 86.98 g; **Tłuszcz:** 67.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.4 g; **Sód:** 1568.25 mg; **Węglowodany:** 351.81 g; **Cukier:** 15.68 g **Błonnik spożywczy:** 41.86 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>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</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 krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Mandarynki 50g</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:** 9764.93 KJ / 2330.87 Kcal; **Białko:** 88.45 g; **Tłuszcz:** 57.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.86 g; **Sód:** 1277.96 mg; **Węglowodany:** 366.85 g; **Cukier:** 26.94 g **Błonnik spożywczy:** 17.32 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li> <li>• Twarożek z maślanką chudy 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</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>• Bułka wrocławska 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>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8920.37 KJ / 2136.1 Kcal; **Białko:** 82.55 g; **Tłuszcz:** 42.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.47 g; **Sód:** 1221.13 mg; **Węglowodany:** 357.07 g; **Cukier:** 1.31 g **Błonnik spożywczy:** 16.24 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-03-06

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10811.44 Kj / 2584.9 Kcal; **Białko:** 88.88 g; **Tłuszcz:** 91.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.34 g; **Sód:** 2110.32 mg; **Węglowodany:** 359.97 g; **Cukier:** 16.42 g **Błonnik spożywczy:** 24.54 g;

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

### • Śniadanie

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

### • II śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Podwieczorek

- Jabłka 120g

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3)

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10416.26 Kj / 2500.2 Kcal; **Białko:** 88.08 g; **Tłuszcz:** 84.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.64 g; **Sód:** 2210.95 mg; **Węglowodany:** 332.63 g; **Cukier:** 27.02 g **Błonnik spożywczy:** 60.59 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 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Marchew gotowana 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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9209.98 Kj / 2198.36 Kcal; **Białko:** 89.05 g; **Tłuszcz:** 54.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.61 g; **Sód:** 1508.83 mg; **Węglowodany:** 342.77 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Mandarynki 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g</li> <li>• Marchew 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>• Bułka wrocławska 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>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8044.33 Kj / 1929.63 Kcal; **Białko:** 82.87 g; **Tłuszcz:** 42.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.64 g; **Sód:** 1476.7 mg; **Węglowodany:** 314.89 g; **Cukier:** 15.76 g **Błonnik spożywczy:** 19.51 g;



# Jadłospis na piątek 2025-03-07

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

### • II śniadanie

- Mandarynki 50g

### • Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g ( 4 ) ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9530.52 Kj / 2286.67 Kcal; **Białko:** 105.51 g; **Tłuszcz:** 77.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.37 g; **Sód:** 1505.03 mg; **Węglowodany:** 298.02 g; **Cukier:** 25.44 g **Błonnik spożywczy:** 22.21 g;

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

### • Śniadanie

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

### • II śniadanie

- Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g ( 4 ) ( 9 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Mandarynki 50g

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9767.58 Kj / 2353.54 Kcal; **Białko:** 96.81 g; **Tłuszcz:** 87.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.05 g; **Sód:** 1659.29 mg; **Węglowodany:** 291.77 g; **Cukier:** 18.7 g **Błonnik spożywczy:** 42.8 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 natką pietruszki 100g ( 7 )</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 zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g ( 4 ) ( 9 )</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>• Galaretką owocowa 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 70g ( 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>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8261.23 Kj / 1972.63 Kcal; **Białko:** 90.63 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.52 g; **Sód:** 1161.67 mg; **Węglowodany:** 278.56 g; **Cukier:** 36.75 g **Błonnik spożywczy:** 18.98 g;

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Mus owocowy 100g 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Marchew gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Galaretką owocowa 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
--	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7733.15 Kj / 1853.29 Kcal; **Białko:** 85.64 g; **Tłuszcz:** 39.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.19 g; **Sód:** 1841.49 mg; **Węglowodany:** 293.08 g; **Cukier:** 18.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

# Jadłospis na sobota 2025-03-08

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>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Banany 120g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</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>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|--|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10026.91 Kj / 2406.96 Kcal; **Białko:** 86.34 g; **Tłuszcz:** 87.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.49 g; **Sód:** 2552.14 mg; **Węglowodany:** 324.59 g; **Cukier:** 37.76 g **Błonnik spożywczy:** 29.4 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>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</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>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11590.32 Kj / 2796.98 Kcal; **Białko:** 89.34 g; **Tłuszcz:** 111.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.71 g; **Sód:** 2509.73 mg; **Węglowodany:** 332.71 g; **Cukier:** 32.42 g **Błonnik spożywczy:** 48.25 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 z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9437.97 Kj / 2263.49 Kcal; **Białko:** 82.45 g; **Tłuszcz:** 73.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1339.49 mg; **Węglowodany:** 326.36 g; **Cukier:** 33.15 g **Błonnik spożywczy:** 28.85 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Banany 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Bułka wrocławska 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:** 7788.56 Kj / 1891.3 Kcal; **Białko:** 76.71 g; **Tłuszcz:** 39.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.93 g; **Sód:** 1266.26 mg; **Węglowodany:** 311.37 g; **Cukier:** 22.41 g **Błonnik spożywczy:** 25.07 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-03-09

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 kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li><li>• Wafle ryżowe 30g</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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul>
---	--	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10677.31 Kj / 2494.19 Kcal; **Białko:** 108.44 g; **Tłuszcz:** 87.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.84 g; **Sód:** 2303.67 mg; **Węglowodany:** 329.04 g; **Cukier:** 12.25 g **Błonnik spożywczy:** 34.98 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 ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</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 z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul>
--	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10194.59 Kj / 2455.32 Kcal; **Białko:** 102.94 g; **Tłuszcz:** 86.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.98 g; **Sód:** 2601.53 mg; **Węglowodany:** 309.15 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 40.09 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>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Buraki gotowane tarte 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li><li>• Wafle ryżowe 30g</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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9426.91 KJ / 2184.73 Kcal; **Białko:** 120.86 g; **Tłuszcz:** 60.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.6 g; **Sód:** 1386.38 mg; **Węglowodany:** 310.84 g; **Cukier:** 21.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.65 g;

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Buraki gotowane tarte 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 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>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8012.41 KJ / 1921.94 Kcal; **Białko:** 112.9 g; **Tłuszcz:** 41.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.03 g; **Sód:** 1347.32 mg; **Węglowodany:** 279.67 g; **Cukier:** 9.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.86 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