

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta 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) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11577.81 KJ / 2785.68 Kcal; **Białko:** 101.29 g; **Tłuszcz:** 105.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.55 g; **Sód:** 1857.76 mg; **Węglowodany:** 359.09 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 g;

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

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta 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) |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 11557.47 KJ / 2774.95 Kcal; **Białko:** 96.79 g; **Tłuszcz:** 99.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.94 g; **Sód:** 2152.48 mg; **Węglowodany:** 363.65 g; **Cukier:** 28.29 g **Błonnik spożywczy:** 43.76 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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

- Biszkopty 50g (1) (3) (6)

• 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)

• 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)

Wartości odżywcze

Energia: 10245.79 Kj / 2454.52 Kcal; **Białko:** 93.12 g; **Tłuszcz:** 77.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 1266.55 mg; **Węglowodany:** 351.26 g; **Cukier:** 17.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.97 g;

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

• 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

• 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

• 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)

Wartości odżywcze

Energia: 7348.55 Kj / 1755.19 Kcal; **Białko:** 102.2 g; **Tłuszcz:** 41.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.77 g; **Sód:** 1352.05 mg; **Węglowodany:** 248.34 g; **Cukier:** 5.86 g **Błonnik spożywczy:** 16.71 g;

Jadłospis na wtorek 2025-03-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• 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 |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10242.78 Kj / 2456.77 Kcal; **Białko:** 108.65 g; **Tłuszcz:** 92.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.46 g; **Sód:** 1797.3 mg; **Węglowodany:** 252.12 g; **Cukier:** 31.32 g **Błonnik spożywczy:** 22.42 g;

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

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• 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)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9706.88 Kj / 2332.23 Kcal; **Białko:** 95.87 g; **Tłuszcz:** 79.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.44 g; **Sód:** 2356.86 mg; **Węglowodany:** 296.99 g; **Cukier:** 18.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9529.97 Kj / 2272.05 Kcal; **Białko:** 120.46 g; **Tłuszcz:** 64.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.42 g; **Sód:** 1549.68 mg; **Węglowodany:** 305.5 g; **Cukier:** 25.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 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 • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7120.9 Kj / 1695.34 Kcal; **Białko:** 108.8 g; **Tłuszcz:** 24.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.82 g; **Sód:** 1322.28 mg; **Węglowodany:** 261.75 g; **Cukier:** 6.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

Jadłospis na środa 2025-03-12

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)

• II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

• 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9287.68 Kj / 2220.73 Kcal; **Białko:** 81.28 g; **Tłuszcz:** 65.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 2319.22 mg; **Węglowodany:** 333.59 g; **Cukier:** 34.55 g **Błonnik spożywczy:** 22.97 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)

• II śniadanie

- Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)

• 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

• 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)

Wartości odżywcze

Energia: 10274.9 Kj / 2472.16 Kcal; **Białko:** 95.7 g; **Tłuszcz:** 83.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.81 g; **Sód:** 2996.61 mg; **Węglowodany:** 327.78 g; **Cukier:** 26.74 g **Błonnik spożywczy:** 49.62 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 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
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9042.11 Kj / 2157.57 Kcal; **Białko:** 88.91 g; **Tłuszcz:** 52.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.85 g; **Sód:** 1544.03 mg; **Węglowodany:** 344.13 g; **Cukier:** 37.57 g **Błonnik spożywczy:** 23.44 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • 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
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8252.62 Kj / 1975.92 Kcal; **Białko:** 102.69 g; **Tłuszcz:** 50.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.29 g; **Sód:** 1512.1 mg; **Węglowodany:** 283.33 g; **Cukier:** 7.61 g **Błonnik spożywczy:** 19.68 g;

Jadłospis na czwartek 2025-03-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Paluszki 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 maślaną 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11067.9 KJ / 2646.05 Kcal; **Białko:** 106.49 g; **Tłuszcz:** 86.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.69 g; **Sód:** 3320.4 mg; **Węglowodany:** 363.36 g; **Cukier:** 23 g **Błonnik spożywczy:** 26.13 g;

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

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) | <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• 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• 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: 10168.9 KJ / 2436.53 Kcal; **Białko:** 90.28 g; **Tłuszcz:** 89.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.9 g; **Sód:** 2654.64 mg; **Węglowodany:** 307.64 g; **Cukier:** 14.94 g **Błonnik spożywczy:** 43.14 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 10252.46 Kj / 2449.01 Kcal; **Białko:** 95.65 g; **Tłuszcz:** 79.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.23 g; **Sód:** 1893.68 mg; **Węglowodany:** 342.8 g; **Cukier:** 20.91 g **Błonnik spożywczy:** 21.92 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7259.82 Kj / 1732.98 Kcal; **Białko:** 83.68 g; **Tłuszcz:** 34.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.36 g; **Sód:** 1294.89 mg; **Węglowodany:** 277.18 g; **Cukier:** 10.32 g **Błonnik spożywczy:** 18.77 g;

Jadłospis na piątek 2025-03-14

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
- Pomidor 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
- Ogórek kiszony krojony 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8782.08 Kj / 2101.23 Kcal; **Białko:** 82.58 g; **Tłuszcz:** 67.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.48 g; **Sód:** 2360.64 mg; **Węglowodany:** 290.59 g; **Cukier:** 36.87 g **Błonnik spożywczy:** 15.81 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
- Pomidor 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
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9808.37 Kj / 2359.38 Kcal; **Białko:** 86.46 g; **Tłuszcz:** 89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.91 g; **Sód:** 2852.65 mg; **Węglowodany:** 290.29 g; **Cukier:** 23.46 g **Błonnik spożywczy:** 44.67 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9068.07 Kj / 2168.15 Kcal; **Białko:** 82.82 g; **Tłuszcz:** 66.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1348.43 mg; **Węglowodany:** 312.36 g; **Cukier:** 36.81 g **Błonnik spożywczy:** 16.09 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6927.74 Kj / 1655.47 Kcal; **Białko:** 62.61 g; **Tłuszcz:** 26.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.46 g; **Sód:** 1291.61 mg; **Węglowodany:** 295.35 g; **Cukier:** 21.02 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na sobota 2025-03-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6)• 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 połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9995.41 Kj / 2386.22 Kcal; Białko: 93.28 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.41 g; Sód: 1745.1 mg; Węglowodany: 313.76 g; Cukier: 34.59 g Błonnik spożywczy: 20.92 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6)• 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 połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10613.65 Kj / 2542.75 Kcal; Białko: 94.16 g; Tłuszcz: 105.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.2 g; Sód: 2050.61 mg; Węglowodany: 301.88 g; Cukier: 15.47 g Błonnik spożywczy: 46.59 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Dżem truskawkowy 25g• 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)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9039.15 Kj / 2157.31 Kcal; **Białko:** 89.87 g; **Tłuszcz:** 56.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.65 g; **Sód:** 1429.32 mg; **Węglowodany:** 322.17 g; **Cukier:** 34.09 g **Błonnik spożywczy:** 19.81 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7550.81 Kj / 1800.38 Kcal; **Białko:** 97.04 g; **Tłuszcz:** 36.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.36 g; **Sód:** 1354.69 mg; **Węglowodany:** 276.39 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.86 g;

Jadłospis na niedziela 2025-03-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il 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
Wartości odżywcze		
Energia: 9764.56 Kj / 2341.93 Kcal; Białko: 104.76 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.98 g; Sód: 1929.42 mg; Węglowodany: 300.88 g; Cukier: 22.84 g Błonnik spożywczy: 22.36 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Ser żółty 60g (7)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Il 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)
Wartości odżywcze		
Energia: 10113.1 Kj / 2433.34 Kcal; Białko: 102.93 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.97 g; Sód: 2848.36 mg; Węglowodany: 293.23 g; Cukier: 20.65 g Błonnik spożywczy: 39.03 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9225.36 Kj / 2205.48 Kcal; **Białko:** 103.75 g; **Tłuszcz:** 69.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.33 g; **Sód:** 1451.92 mg; **Węglowodany:** 302.48 g; **Cukier:** 25.07 g **Błonnik spożywczy:** 22.13 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7425.07 Kj / 1775.03 Kcal; **Białko:** 86.34 g; **Tłuszcz:** 47.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.43 g; **Sód:** 1414.26 mg; **Węglowodany:** 256.29 g; **Cukier:** 6.04 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 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 exelsa</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