

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-17

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• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Banany 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)• Surówka colesław 120g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser topiony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|--|--|

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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 150g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1)• Surówka colesław 120g (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• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|--|--|--|

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"> • 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 • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Dżem truskawkowy 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	---

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"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 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: 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 2025-03-18

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 kalafiorem 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">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1)• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Budyń śmietankowy 200g (7)	<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• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
--	---	---

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">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Filet drobiowy duszony z kurczaka z warzywami 240g (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Budyń śmietankowy 200g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
---	---	--

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 2025-03-19

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

• II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka porowa 120g (3) (10)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10672.63 KJ / 2555 Kcal; **Białko:** 101.17 g; **Tłuszcz:** 78.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.33 g; **Sód:** 1791.15 mg; **Węglowodany:** 359.94 g; **Cukier:** 23.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.25 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 maślanką 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Surówka porowa 120g (3) (10)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Mandarynki 50g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10007.59 KJ / 2402.41 Kcal; **Białko:** 96.27 g; **Tłuszcz:** 75.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.52 g; **Sód:** 2002.08 mg; **Węglowodany:** 320.98 g; **Cukier:** 15.33 g **Błonnik spożywczy:** 41.9 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)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g	<ul style="list-style-type: none">• 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• Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9245.84 KJ / 2207.51 Kcal; **Białko:** 94.21 g; **Tłuszcz:** 57.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.92 g; **Sód:** 1762.56 mg; **Węglowodany:** 329.84 g; **Cukier:** 26.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g• Twarożek z maślanką chudy 50g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Sok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8401.28 KJ / 2012.74 Kcal; **Białko:** 88.31 g; **Tłuszcz:** 43.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.53 g; **Sód:** 1705.73 mg; **Węglowodany:** 320.06 g; **Cukier:** 1.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

Jadłospis na czwartek 2025-03-20

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"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)
--	---	---

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"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Mandarynki 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)
---	---	--

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 2025-03-21

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 morskczuka 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 morskczuka 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"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z natką pietruszki 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) • 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 • Galaretką owocowa 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	--

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

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 2025-03-22

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

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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• 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)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|--|---|--|

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"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	---

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"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g (1) (9) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 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 2025-03-23

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 koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)
- Wafle ryżowe 30g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

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)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

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">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jablko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)• Wafle ryżowe 30g	<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• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
--	--	--

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">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jablko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
---	--	---

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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne