

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-24

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- 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)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jabłka 120g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 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)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Biszkopty 50g (1) (3) (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki 250g (1) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	---	--

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)

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

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 2025-03-25

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)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• 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)

• 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)

• 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)

• 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

• 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 2025-03-26

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)
- Herbatniki 14g (1)

• 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: 9545.28 Kj / 2281.77 Kcal; **Białko:** 82.43 g; **Tłuszcz:** 66.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 2360.8 mg; **Węglowodany:** 344.34 g; **Cukier:** 34.55 g **Błonnik spożywczy:** 23.15 g;

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

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Sałatka cesarz 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 owocowy 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: 9151.11 Kj / 2183.57 Kcal; **Białko:** 87.51 g; **Tłuszcz:** 51.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1544.03 mg; **Węglowodany:** 349.33 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 2025-03-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Kielbasa na gorąco 100g (6)

• II śniadanie

- Paluszki 70g (1)

• 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

• 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)

• 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)

• Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Mandarynki 50g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślaną 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 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 2025-03-28

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

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 2025-03-29

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 2025-03-30

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 • Szynka 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 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