

Jadłospis na poniedziałek 2025-04-14

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)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

• II śniadanie

- Banany 120g

• 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

• 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)

• 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

• 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

• 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 • 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) • 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 2025-04-15

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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <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• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10363.83 Kj / 2487.32 Kcal; **Białko:** 96.85 g; **Tłuszcz:** 94.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.53 g; **Sód:** 1780.27 mg; **Węglowodany:** 326.76 g; **Cukier:** 37.8 g **Błonnik spożywczy:** 24.11 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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• 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: 11178.66 Kj / 2694.48 Kcal; **Białko:** 97.02 g; **Tłuszcz:** 113.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.66 g; **Sód:** 2146.38 mg; **Węglowodany:** 320.3 g; **Cukier:** 16.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.45 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• 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: 9736.12 Kj / 2338.51 Kcal; **Białko:** 104.65 g; **Tłuszcz:** 74.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 1409.27 mg; **Węglowodany:** 318.39 g; **Cukier:** 32.01 g **Błonnik spożywczy:** 22.37 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• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• 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: 9217.5 Kj / 2212.33 Kcal; **Białko:** 99.89 g; **Tłuszcz:** 59.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.41 g; **Sód:** 1449.87 mg; **Węglowodany:** 327.54 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 21.66 g;

Jadłospis na środa 2025-04-16

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 • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 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 • 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: 9556.22 Kj / 2280.64 Kcal; **Białko:** 94.39 g; **Tłuszcz:** 57.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.91 g; **Sód:** 1762.18 mg; **Węglowodany:** 347.04 g; **Cukier:** 23.5 g **Błonnik spożywczy:** 20.13 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 2025-04-17

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 • Bułka drożdżowa 120g (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 brokulem i pomidorem 100g (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10206.58 Kj / 2434.16 Kcal; **Białko:** 94.75 g; **Tłuszcz:** 59.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1848.43 mg; **Węglowodany:** 386.81 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 25.74 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 brokulem 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 2025-04-18

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)
- Twarożek z rzodkiewką 100g (7)
- 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: 9525.42 Kj / 2285.47 Kcal; **Białko:** 105.4 g; **Tłuszcz:** 77.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.37 g; **Sód:** 1504.73 mg; **Węglowodany:** 297.8 g; **Cukier:** 25.44 g **Błonnik spożywczy:** 22.1 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)
- 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: 9762.48 Kj / 2352.34 Kcal; **Białko:** 96.71 g; **Tłuszcz:** 87.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.04 g; **Sód:** 1658.99 mg; **Węglowodany:** 291.55 g; **Cukier:** 18.7 g **Błonnik spożywczy:** 42.7 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Banany 120g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- 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

- Galaretka owocowa 200g

• 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: 8115.43 Kj / 1937.66 Kcal; **Białko:** 91.17 g; **Tłuszcz:** 57.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.6 g; **Sód:** 1149.59 mg; **Węglowodany:** 269.57 g; **Cukier:** 41.05 g **Błonnik spożywczy:** 19.71 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) • Pomidor 90g • II śniadanie • Mus owocowy 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Galaretka 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: 7728.05 Kj / 1852.09 Kcal; **Białko:** 85.53 g; **Tłuszcz:** 39.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.19 g; **Sód:** 1841.19 mg; **Węglowodany:** 292.86 g; **Cukier:** 18.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

Jadłospis na sobota 2025-04-19

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 2025-04-20

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)• Kielbasa biała parzona wieprzowa 50g (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• II śniadanie• Babka piaskowa 60g (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (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• Boczek wieprzowy wędzony parzony 10g• Podwieczorek• Jabłko pieczone 1 szt. 150g | <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• Ogórek kiszony krojony 90g |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10366.74 KJ / 2478.77 Kcal; **Białko:** 91.17 g; **Tłuszcz:** 76.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.8 g; **Sód:** 2779.59 mg; **Węglowodany:** 360.27 g; **Cukier:** 25.53 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 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)• Kielbasa biała parzona wieprzowa 50g (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• II śniadanie• Babka piaskowa 60g (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (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• Boczek wieprzowy wędzony parzony 10g• Podwieczorek• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• 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: 10990.14 KJ / 2635.77 Kcal; **Białko:** 88.6 g; **Tłuszcz:** 85.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.26 g; **Sód:** 3070.59 mg; **Węglowodany:** 367.29 g; **Cukier:** 23.52 g **Błonnik spożywczy:** 41.64 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 50g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)• II śniadanie• Babka piaskowa 60g (1) (3)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g• Podwieczorek• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<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: 10084.44 KJ / 2416.13 Kcal; **Białko:** 87.12 g; **Tłuszcz:** 73.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.39 g; **Sód:** 1710 mg; **Węglowodany:** 357.49 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 21.63 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• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Grzanki pszenne 20g 30g (1)• 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: 8263.64 KJ / 1975.96 Kcal; **Białko:** 114.25 g; **Tłuszcz:** 32.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.52 g; **Sód:** 1462.76 mg; **Węglowodany:** 312.84 g; **Cukier:** 9.01 g **Błonnik spożywczy:** 17.96 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