

Jadłospis na poniedziałek 2025-04-21

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie

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
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 120g
- Ziemniaki puree 250g (7)
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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)

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
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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)

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki puree 250g (7)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 90g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki puree 250g (7)• Sos jasny 100g (1)• Marchew gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki puree 250g (7)• Sos jasny 100g (1)• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	---

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 pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki puree 250g (7)• 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)
---	--	---

Jadłospis na wtorek 2025-04-22

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Papryka czerwona świeża 100g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 200g (1) (9)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Łazanki z kapustą i kiełbasą 250g (1)• Sałatka z roszką, pomidorem 150g |
|--|---|---|

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

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Papryka czerwona świeża 100g• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 200g (1) (9)• Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)• Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (7) (3) |
|---|---|---|

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)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 200g (1) (9)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• 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 |
|---|--|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 200g (1) (9)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
--	---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 200g (1) (9)• Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
---	--	---

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• Pomidor 100g	<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
--	---	---

Jadłospis na środa 2025-04-23

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)

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)• Ogórek kiszony krojony 100g• 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)• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
|--|--|---|

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)• Ogórek kiszony krojony 100g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)• II śniadanie• Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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) |
|---|--|---|

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 |
|---|---|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 100g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (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 bez cukru 250g	<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• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Ogórek kiszony krojony 100g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9)• Pomidor 100g
--	---	--

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)• Pomidor 100g	<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
---	--	---

Jadłospis na czwartek 2025-04-24

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa kalafiorowa z kaszą pęczak 400g (9) (1) (7)

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Paluszki 70g (1) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok wieloowocowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|---|---|

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

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|--|--|

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 brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Jabłko pieczone 1 szt. 120g |
|--|---|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Parówka drobiowa 100g• Pomidor 100g	<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)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Jabłko pieczone 1 szt. 120g
---	--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Parówka drobiowa 100g• Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z pora i jabłka 120g (7) (3)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Pomidor 100g
--	---	--

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 brzoskwiowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką chudy 100g (7)• Cytryny 10g• Jabłko pieczone 1 szt. 120g
--	--	--

Jadłospis na piątek 2025-04-25

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Naleśniki z twarogiem 320g (7) (1) (3)

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 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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jogurt naturalny 120g (7)• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
|---|--|---|

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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Risotto wegetariańskie 400g (9)• Surówka porowa 120g (3) (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)• 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) |
|--|---|---|

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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jogurt naturalny 120g (7)• 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 |
|---|--|--|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3)• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1)• Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jogurt naturalny 120g (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• Pomidor 100g
---	---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3)• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Risotto wegetariańskie 400g (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 100g
---	--	--

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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jogurt naturalny 120g (7)	<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
--	---	---

Jadłospis na sobota 2025-04-26

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

Posiłek profilaktyczny

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)• Paszтет 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)• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (1)• 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) |
|--|--|--|

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)• Paszтет 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)• Kasza gryczana gotowana 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|--|---|

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)• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (1)• 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) |
|--|--|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6)• Sałata zielona 10g• Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 200g (1)• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (1)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	<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• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 200g (1)• Kasza gryczana gotowana 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	---	---

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)
---	--	---

Jadłospis na niedziela 2025-04-27

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

Posiłek profilaktyczny

Dieta podstawowa (3p) (1)

• 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

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• 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)

• 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

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

• 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

• II śniadanie

- Jabłka 120g

• 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)

• 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)

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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

• 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)

• 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

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem wiśniowy 25g 25g• 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 200g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet drobiowy 100g (1) (6)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• 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 200g• Sos jasny 100g (1)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb graham 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	---	---

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

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

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