

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-22

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłka 120g [44 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron ze szpinakiem i twarogiem 370g (1,7,9) [599 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Serek wiejski 150g (7) [146 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 50g [128 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Jabłka 120g [44 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 370g (7,9) [589 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Serek wiejski 150g (7) [146 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Ser żółty 40g (7) [136 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 40g [52 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1,3,7) [250 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Parówka drobiowa 100g [256 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron ze szpinakiem i twarogiem 370g (1,7,9) [599 kcal], Kalafior gotowany na parze 100g [23 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Serek wiejski 150g (7) [146 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 150g [65 kcal],	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9) [158 kcal], Makaron ze szpinakiem i twarogiem 370g (1,7,9) [599 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Serek wiejski 100g (7) [97 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) [134 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na wtorek 2024-01-23

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<p>Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g [52 kcal], Pasztet z pieca wieprzowy 50g [124 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], II śniadanie - Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100g [171 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7,9) [205 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem 250g (1) [546 kcal], Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal], Podwieczorek - Biszkopty 30g (1,3,6) [102 kcal], Kisiel owocowy 200g [76 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Twarożek z maślanką 50g (7) [69 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Jabłka 120g [44 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7,9) [205 kcal], Kasza gryczana gotowana z tłuszczem 250g [495 kcal], Surówka z marchwi (C) 120g [111 kcal], Podwieczorek - Słonecznik łuskany 20g [119 kcal], Kisiel owocowy b/c 200g [56 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Twarożek z maślanką 50g (7) [69 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1,3,7,9,10) [243 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7,9) [205 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem 250g (1) [546 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal], Podwieczorek - Biszkopty 30g (1,3,6) [102 kcal], Kisiel owocowy 200g [76 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Twarożek z maślanką 50g (7) [69 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],</p>
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa 60g (1,3,7,9,10) [85 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Jogurt owocowy 100g(7) [90 kcal],	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [238 kcal], Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1,3,7,9) [205 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) [422 kcal], Brokuły gotowane na parze 120g [35 kcal], Podwieczorek - Biszkopty 30g (1,3,6) [102 kcal], Kisiel owocowy 200g [76 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na środa 2024-01-24

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Ser mozzarella 30g (7) [83 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Szynka Dębowa wieprzowa 30g (6,7) [56 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C) 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Ser mozzarella 30g (7) [83 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Dębowa wieprzowa 30g (6,7) [56 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Serek wiejski 150g (7) [146 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal], Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C) 120g [242 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jabłka 120g [44 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g [52 kcal], Twarożek z natką pietruszki (C) 50g (7) [71 kcal], Cytryny 10g [2 kcal] , Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1,3,7) [248 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Ser mozzarella 30g (7) [83 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Dębowa wieprzowa 30g (6,7) [56 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Banany 120g [73 kcal]	Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos jasny 100g (1) [185 kcal], Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Mandarynki 50g [17 kcal],	Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) 400g (1,9) [302 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Kalafior gotowany na parze 100g [23 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g [54 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z natką pietruszki 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na czwartek 2024-01-25

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 60g (1) [157 kcal], Chleb graham 40g (1) [93 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlna polędwica wieprzowa Jana 60g (6,10) [83 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 120g (1,6,7) [262 kcal],	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 45g [67 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina polędwica wieprzowa Jana 60g (6,10) [83 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [81 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż brązowy gotowany 250g [295 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Ciastkabiszkoptowe bez cukru 30g (1,3) [113 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina polędwica wieprzowa Jana 60g (6,10) [83 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Sałatka z pomidorów z koperkiem (C) 100g [129 kcal], II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 100g (1,6,7) [218 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 45g [67 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta jajeczna 100g (3,7) [131 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: Biszkopty 50g 50g (1,3,6) [170 kcal],</p>
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina polędwica wieprzowa Jana 60g (6,10) [83 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (C) 100g (1,6,7) [218 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) [213 kcal], Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1,9) [109 kcal], Ryż biały gotowany 250g [314 kcal], Marchew gotowana na parze 120g [29 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Wafle ryżowe 45g [67 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal],</p>	<p>Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł 100g (3,7) [134 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: Biszkopty 50g 50g (1,3,6) [170 kcal],</p>

Jadłospis na piątek 2024-01-26

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Pasta z ciecierzycy 100g [203 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Papryka czerwona (m) 90g [24 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [232 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Ser mozzarella 30g (7) [83 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa (C) 50g (9) [73 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (1,3,4,5,6,7,9,10) [232 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Surówka z kapusty czerwonej 100g [81 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Sok warzywny 200ml 200g [48 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1,3,7) [240 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [99 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 120g [165 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł 100g (9) [154 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Kefir 150g (7) [81 kcal],	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) [230 kcal], Filet rybny z mintaja gotowany 120g (4) [156 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g (1,3,6,7) [66 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z koperkiem (C) 100g (7) [140 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

Jadłospis na sobota 2024-01-27

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek kiszony krojony 90g [11 kcal], II śniadanie - Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g [46 kcal],	Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1,9) [682 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Podwieczorek - Kiwi 100g [51 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Serek homogenizowany naturalny 150g (7) [153 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 30g [39 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia) 100g [46 kcal], Pestki dyni 20g [118 kcal],	Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1,9) [682 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 120g [114 kcal], Podwieczorek - Jabłka 120g [44 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) [154 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Ogórek zielony świeży 90g [9 kcal], Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1,3,7,9,10) [252 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal],	Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1,9) [682 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Serek homogenizowany naturalny 150g (7) [153 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńska Delikatesowa z piersi indyka 60g [78 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Budyń śmietankowy 200g (7) [190 kcal],	Zupa grysikowa b/s (C) 400g (1,7,9) [211 kcal], Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem b/tł 370g (1,9) [541 kcal], Kalafior gotowany na parze 120g [28 kcal], Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7) [90 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Jogurt naturalny 100g (7) [64 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Dżem truskawkowy 50g [77 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Mandarynki 50g [17 kcal],

Jadłospis na niedzielę 2024-01-28

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenny 90g (1) [236 kcal], Chleb graham 30g (1) [70 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Kawa zbożowa na mleku 250g (1,7) [104 kcal], Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa 60g (1,3,6,7,9,10) [178 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok pomidorowy 300g [54 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 120g [165 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Gruszki 150g [66 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z rzodkiewką (C) 100g (7) [138 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa 60g (1,3,6,7,9,10) [178 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sok pomidorowy 300g [54 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 120g [165 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Jabłka 120g [44 kcal],	Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) [284 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Szyńska Delikatesowa z piersi indyka 30g [39 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1,3,7) [240 kcal],
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina filet gotowany z indyka 60g(6,7,9,10) [70 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal] , Pomidor 90g [28 kcal], II śniadanie - Sok pomidorowy 300g [54 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Sos pietruszkowy 100g (1,7,9) [105 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych 120g [165 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Podwieczorek - Banany 120g [73 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 15g (7) [115 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],
Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)		
Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Wędlina filet gotowany z indyka 60g (6,7,9,10) [70 kcal], Mus owocowy 100g 100g [73 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Pomidor 90g [28 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], II śniadanie - Sok pomidorowy 300g [54 kcal],	Zupa rosół z makaronem 400g (1,9) [169 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 120g (9) [171 kcal], Ziemniaki gotowane (C) 250g [248 kcal], Kompot owocowy b/c 250g [b.d. kcal], Buraki gotowane tarte 120g [44 kcal], Podwieczorek - Banany 120g [73 kcal],	Chleb pszenny 120g (1) [314 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c 250g [0 kcal], Twarożek z maślanką 100g (7) [138 kcal], Sałata zielona 10g [1 kcal], Cytryny 10g [2 kcal], Pomidor 90g [28 kcal],

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 (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia exelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne • 9. Seler zwyczajny i produkty pochodne • 10. Gorczyca 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 SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne