

Jadłospis na poniedziałek 2024-10-14

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 100gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gII śniadanieSok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekBanany 120g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 50g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10894.51 KJ / 2611.32 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 103.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 2568.46 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 g;

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

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 150gSalata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieKefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSalatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopočka wieprzowa 20g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11988.78 KJ / 2879.08 Kcal; **Białko:** 100.58 g; **Tłuszcz:** 127 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.42 g; **Sód:** 2687.59 mg; **Węglowodany:** 324.79 g; **Cukier:** 13.37 g **Błonnik spożywczy:** 40.39 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 • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <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 • Banany 120g | <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: 10122.55 Kj / 2426.2 Kcal; **Białko:** 80.92 g; **Tłuszcz:** 80.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 1939.24 mg; **Węglowodany:** 350.14 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.63 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 • Dżem brzoskwiowy (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 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: 7955.89 Kj / 1901.33 Kcal; **Białko:** 108.13 g; **Tłuszcz:** 30.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.63 g; **Sód:** 1372.31 mg; **Węglowodany:** 303.92 g; **Cukier:** 14.63 g **Błonnik spożywczy:** 17.62 g;

Jadłospis na wtorek 2024-10-15

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)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• 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) (1) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10127.05 Kj / 2426.84 Kcal; **Białko:** 106.38 g; **Tłuszcz:** 79.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.07 g; **Sód:** 1743.73 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.17 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)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• 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) (1) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10941.88 Kj / 2634.01 Kcal; **Białko:** 106.55 g; **Tłuszcz:** 99.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.2 g; **Sód:** 2109.83 mg; **Węglowodany:** 323.25 g; **Cukier:** 16.07 g **Błonnik spożywczy:** 42.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• 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: 9575.49 Kj / 2295.81 Kcal; **Białko:** 109.43 g; **Tłuszcz:** 67.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 1421.85 mg; **Węglowodany:** 320.1 g; **Cukier:** 31.22 g **Błonnik spożywczy:** 21.8 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy duszony z warzywami 240g (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• 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: 9337.92 Kj / 2244.84 Kcal; **Białko:** 97 g; **Tłuszcz:** 55.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.08 g; **Sód:** 1516.43 mg; **Węglowodany:** 346.37 g; **Cukier:** 17.38 g **Błonnik spożywczy:** 23.66 g;

Jadłospis na środa 2024-10-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieRogal maślany 50g 50g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10889.86 Kj / 2606.61 Kcal; **Białko:** 104.59 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1790.3 mg; **Węglowodany:** 363.08 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.15 g;

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

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieJabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSerek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina półdewica sopocka wieprzowa 60g (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10475.17 Kj / 2514.5 Kcal; **Białko:** 103.69 g; **Tłuszcz:** 83.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.21 g; **Sód:** 2056.25 mg; **Węglowodany:** 323.16 g; **Cukier:** 21.87 g **Błonnik spożywczy:** 40.5 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• II śniadanie• Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik 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: 9407.8 Kj / 2245.78 Kcal; **Białko:** 95.52 g; **Tłuszcz:** 58.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 1761.18 mg; **Węglowodany:** 334.92 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19 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• II śniadanie• Sok wieloowocowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik 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: 8349.1 Kj / 2000.28 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 42.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.47 g; **Sód:** 1704.73 mg; **Węglowodany:** 318.27 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 g;

Jadłospis na czwartek 2024-10-17

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieBułka drożdżowa 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Pierogi ruskie 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 250gPodwieczorekJogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10701.16 Kj / 2558.76 Kcal; **Białko:** 88.34 g; **Tłuszcz:** 91.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.29 g; **Sód:** 2109.32 mg; **Węglowodany:** 354.69 g; **Cukier:** 15.81 g **Błonnik spożywczy:** 23.42 g;

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

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Salata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieCiastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10252 Kj / 2461.81 Kcal; **Białko:** 89.93 g; **Tłuszcz:** 84.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.29 g; **Sód:** 2175.3 mg; **Węglowodany:** 326.22 g; **Cukier:** 17.66 g **Błonnik spożywczy:** 56.72 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 100g (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 • Jogurt naturalny 100g (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 z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9853.79 Kj / 2351.42 Kcal; **Białko:** 94.52 g; **Tłuszcz:** 60.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.62 g; **Sód:** 1791.13 mg; **Węglowodany:** 368.3 g; **Cukier:** 22.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.97 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 • Mus owocowy 100g 100g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 8248.15 Kj / 1977.52 Kcal; **Białko:** 83.03 g; **Tłuszcz:** 42.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.59 g; **Sód:** 1475.32 mg; **Węglowodany:** 325.43 g; **Cukier:** 12.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.91 g;

Jadłospis na piątek 2024-10-18

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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Kotlet jajeczny smażony 120g (3) (1)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretką owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10118.33 Kj / 2439.15 Kcal; **Białko:** 105.69 g; **Tłuszcz:** 91.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.25 g; **Sód:** 1582.36 mg; **Węglowodany:** 301.16 g; **Cukier:** 21.35 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9878.08 Kj / 2379.92 Kcal; **Białko:** 102.51 g; **Tłuszcz:** 86.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.24 g; **Sód:** 1733.54 mg; **Węglowodany:** 286.51 g; **Cukier:** 20.13 g **Błonnik spożywczy:** 39.01 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8969.3 KJ / 2149.59 Kcal; **Białko:** 101.87 g; **Tłuszcz:** 67.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.02 g; **Sód:** 1464.71 mg; **Węglowodany:** 286.83 g; **Cukier:** 21.22 g **Błonnik spożywczy:** 16.92 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• 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: 8498.2 KJ / 2036.32 Kcal; **Białko:** 86.31 g; **Tłuszcz:** 38.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.73 g; **Sód:** 1777.9 mg; **Węglowodany:** 339.26 g; **Cukier:** 11.34 g **Błonnik spożywczy:** 11.63 g;

Jadłospis na sobota 2024-10-19

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

• II śniadanie

- Banany 120g

• 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

• 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: 9898.99 Kj / 2376.6 Kcal; **Białko:** 85.62 g; **Tłuszcz:** 86.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.42 g; **Sód:** 2551.14 mg; **Węglowodany:** 318.87 g; **Cukier:** 36.87 g **Błonnik spożywczy:** 28.27 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 z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)

• 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

- Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g

• 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: 12398.62 Kj / 2990.49 Kcal; **Białko:** 107.37 g; **Tłuszcz:** 127.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 48.44 g; **Sód:** 2578.86 mg; **Węglowodany:** 327.1 g; **Cukier:** 28.03 g **Błonnik spożywczy:** 46.33 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: 9310.06 Kj / 2233.13 Kcal; **Białko:** 81.73 g; **Tłuszcz:** 72.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.1 g; **Sód:** 1338.49 mg; **Węglowodany:** 320.64 g; **Cukier:** 32.26 g **Błonnik spożywczy:** 27.71 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 • 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: 7736.38 Kj / 1878.83 Kcal; **Białko:** 76.21 g; **Tłuszcz:** 39.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.86 g; **Sód:** 1265.26 mg; **Węglowodany:** 309.58 g; **Cukier:** 22.12 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 g;

Jadłospis na niedziela 2024-10-20

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Ogórki konserwowe 120g (10)

• Podwieczorek

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10191.21 KJ / 2377.76 Kcal; **Białko:** 103.29 g; **Tłuszcz:** 83.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.5 g; **Sód:** 2449.54 mg; **Węglowodany:** 316.51 g; **Cukier:** 11.65 g **Błonnik spożywczy:** 31.52 g;

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

• Śniadanie

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

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Ogórki konserwowe 120g (10)

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10267.02 KJ / 2474.11 Kcal; **Białko:** 99.74 g; **Tłuszcz:** 92.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.83 g; **Sód:** 2740.94 mg; **Węglowodany:** 296.91 g; **Cukier:** 11.23 g **Błonnik spożywczy:** 48.99 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9118.14 Kj / 2111.39 Kcal; **Białko:** 115.55 g; **Tłuszcz:** 58.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 1401.74 mg; **Węglowodany:** 302.84 g; **Cukier:** 24.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 g;

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

• 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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

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

• 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: 8283.92 Kj / 1917.01 Kcal; **Białko:** 111.17 g; **Tłuszcz:** 39.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.62 g; **Sód:** 1347.9 mg; **Węglowodany:** 299.59 g; **Cukier:** 10.41 g **Błonnik spożywczy:** 18.09 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 |