

Jadłospis na poniedziałek 2025-01-20

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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - II śniadanie - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	- Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka colesław 120g (3) (7) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Banany 120g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 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)

- Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 150g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - II śniadanie - Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	- Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) - Surówka colesław 120g (3) (7) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jabłka 120g	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11757.86 Kj / 2823.88 Kcal; **Białko:** 91.34 g; **Tłuszcz:** 124.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.67 g; **Sód:** 2632.34 mg; **Węglowodany:** 328.34 g; **Cukier:** 22.13 g **Błonnik spożywczy:** 42.14 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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 • Il śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• 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	• 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)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• 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 2025-01-21

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9873.14 Kj / 2364.74 Kcal; **Białko:** 108.51 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1771.64 mg; **Węglowodany:** 317.6 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • II śniadanie • Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Słonecznik łuskany 10g • Budyń śmietankowy bez cukru 200g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10687.96 Kj / 2571.91 Kcal; **Białko:** 108.68 g; **Tłuszcz:** 96.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.86 g; **Sód:** 2137.74 mg; **Węglowodany:** 311.14 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 42.68 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka 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: 9287.5 Kj / 2225.45 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 64.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.86 mg; **Węglowodany:** 306.47 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• 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: 9049.92 Kj / 2174.48 Kcal; **Białko:** 98.6 g; **Tłuszcz:** 52.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.73 g; **Sód:** 1544.44 mg; **Węglowodany:** 332.74 g; **Cukier:** 18.59 g **Błonnik spożywczy:** 23.51 g;

Jadłospis na środa 2025-01-22

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Jogurt owocowy 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10884.06 Kj / 2605.24 Kcal; **Białko:** 104.53 g; **Tłuszcz:** 81.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1790.15 mg; **Węglowodany:** 362.78 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sałatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Mandarynki 50g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10135.89 Kj / 2436.41 Kcal; **Białko:** 100.48 g; **Tłuszcz:** 81.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.64 g; **Sód:** 2004.01 mg; **Węglowodany:** 311.11 g; **Cukier:** 14.4 g **Błonnik spożywczy:** 39.69 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	• 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)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g • Twarożek z maślanką chudy 50g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	• 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 2025-01-23

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7) • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 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)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jabłka 120g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10168.09 Kj / 2441.61 Kcal; **Białko:** 86.38 g; **Tłuszcz:** 81.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.33 g; **Sód:** 2177.05 mg; **Węglowodany:** 326.52 g; **Cukier:** 26.42 g **Błonnik spożywczy:** 58.48 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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)

• 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)

• 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) (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)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• 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)

• 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) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8009.78 Kj / 1921.39 Kcal; **Białko:** 82.56 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.59 g; **Sód:** 1475.7 mg; **Węglowodany:** 313.53 g; **Cukier:** 15.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.02 g;

Jadłospis na piątek 2025-01-24

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z natką pietruszki 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Mandarynki 50g	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9471.24 Kj / 2270.43 Kcal; **Białko:** 106.4 g; **Tłuszcz:** 76.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.49 g; **Sód:** 1510.31 mg; **Węglowodany:** 294.19 g; **Cukier:** 24.83 g **Błonnik spożywczy:** 21.47 g;

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

- Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z natką pietruszki 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Mandarynki 50g	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9087.35 Kj / 2182.32 Kcal; **Białko:** 93.43 g; **Tłuszcz:** 76.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.44 g; **Sód:** 1660.7 mg; **Węglowodany:** 273.63 g; **Cukier:** 17.6 g **Błonnik spożywczy:** 39.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 70g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 7770.4 Kj / 1856.27 Kcal; **Białko:** 90.2 g; **Tłuszcz:** 57.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.46 g; **Sód:** 1148.51 mg; **Węglowodany:** 250.94 g; **Cukier:** 27.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.12 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

- Mus owocowy 100g 100g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• 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: 7710.57 Kj / 1847.92 Kcal; **Białko:** 87.04 g; **Tłuszcz:** 39.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.96 g; **Sód:** 1848.59 mg; **Węglowodany:** 290.95 g; **Cukier:** 18.49 g **Błonnik spożywczy:** 19.03 g;

Jadłospis na sobota 2025-01-25

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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 • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Mandarynki 50g	• 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: 11459.25 Kj / 2765.86 Kcal; **Białko:** 88.54 g; **Tłuszcz:** 111.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.64 g; **Sód:** 2508.73 mg; **Węglowodany:** 326.8 g; **Cukier:** 31.52 g **Błonnik spożywczy:** 47.04 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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	• 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	• 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)

• 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	• 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	• 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 2025-01-26

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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 • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10637.61 Kj / 2484.96 Kcal; **Białko:** 109.05 g; **Tłuszcz:** 88.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.06 g; **Sód:** 2306.94 mg; **Węglowodany:** 324.19 g; **Cukier:** 11.65 g **Błonnik spożywczy:** 33.8 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 • Jabłka 150g	• 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) • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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 • 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: 10083.78 Kj / 2429.06 Kcal; **Białko:** 102.39 g; **Tłuszcz:** 86.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.93 g; **Sód:** 2600.53 mg; **Węglowodany:** 303.84 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 38.96 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 • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka 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: 9250.14 Kj / 2142.99 Kcal; **Białko:** 119.27 g; **Tłuszcz:** 60.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.56 g; **Sód:** 1413.94 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 • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka 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)	• 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: 7935.32 Kj / 1903.91 Kcal; **Białko:** 112.43 g; **Tłuszcz:** 41.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10 g; **Sód:** 1360.1 mg; **Węglowodany:** 275.74 g; **Cukier:** 9.99 g **Błonnik spożywczy:** 17.1 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	Gorzyczka 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