

Jadłospis na poniedziałek 2025-05-19

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 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)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11551.94 Kj / 2780.39 Kcal; **Białko:** 98.18 g; **Tłuszcz:** 107.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.55 g; **Sód:** 1857.76 mg; **Węglowodany:** 359.09 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 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)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11531.6 Kj / 2769.66 Kcal; **Białko:** 93.67 g; **Tłuszcz:** 100.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.94 g; **Sód:** 2152.48 mg; **Węglowodany:** 363.65 g; **Cukier:** 28.29 g **Błonnik spożywczy:** 43.76 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- 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)

Wartości odżywcze

Energia: 10270.97 Kj / 2461.72 Kcal; **Białko:** 92.22 g; **Tłuszcz:** 78.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 1266.55 mg; **Węglowodany:** 351.26 g; **Cukier:** 18.08 g **Błonnik spożywczy:** 19.97 g;

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

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• Obiad

- Zupa rosół z ryżem 400g (9)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• 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)

Wartości odżywcze

Energia: 7373.72 Kj / 1762.39 Kcal; **Białko:** 101.3 g; **Tłuszcz:** 42.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.77 g; **Sód:** 1352.05 mg; **Węglowodany:** 248.34 g; **Cukier:** 6.76 g **Błonnik spożywczy:** 16.71 g;

Jadłospis na wtorek 2025-05-20

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) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7)	• Kolacja • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10197.51 Kj / 2445.01 Kcal; **Białko:** 109.3 g; **Tłuszcz:** 90.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.46 g; **Sód:** 1438.62 mg; **Węglowodany:** 251.89 g; **Cukier:** 31.32 g **Błonnik spożywczy:** 22.42 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) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Podwieczorek • Mandarynki 50g	• 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 (1) (7) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9661.6 Kj / 2320.47 Kcal; **Białko:** 96.52 g; **Tłuszcz:** 78.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.44 g; **Sód:** 1998.18 mg; **Węglowodany:** 296.76 g; **Cukier:** 18.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9529.97 Kj / 2272.05 Kcal; **Białko:** 120.46 g; **Tłuszcz:** 64.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.42 g; **Sód:** 1549.68 mg; **Węglowodany:** 305.5 g; **Cukier:** 25.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 g;

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

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g	• 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	• 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
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7120.9 Kj / 1695.34 Kcal; **Białko:** 108.8 g; **Tłuszcz:** 24.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.82 g; **Sód:** 1322.28 mg; **Węglowodany:** 261.75 g; **Cukier:** 6.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

Jadłospis na środa 2025-05-21

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 kiszony krojony 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7) • Herbatniki 14g (1)	• 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	• 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
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9545.28 Kj / 2281.77 Kcal; **Białko:** 82.43 g; **Tłuszcz:** 66.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 2360.8 mg; **Węglowodany:** 344.34 g; **Cukier:** 34.55 g **Błonnik spożywczy:** 23.15 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 kiszony krojony 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • II śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	• 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	• 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)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10274.9 Kj / 2472.16 Kcal; **Białko:** 95.7 g; **Tłuszcz:** 83.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.81 g; **Sód:** 2996.61 mg; **Węglowodany:** 327.78 g; **Cukier:** 26.74 g **Błonnik spożywczy:** 49.62 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 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7) • Herbatniki 14g (1)	• 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	• 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
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9151.11 Kj / 2183.57 Kcal; **Białko:** 87.51 g; **Tłuszcz:** 51.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1544.03 mg; **Węglowodany:** 349.33 g; **Cukier:** 37.57 g **Błonnik spożywczy:** 23.44 g;

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

• 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	• 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	• 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
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8252.62 Kj / 1975.92 Kcal; **Białko:** 102.69 g; **Tłuszcz:** 50.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.29 g; **Sód:** 1512.1 mg; **Węglowodany:** 283.33 g; **Cukier:** 7.61 g **Błonnik spożywczy:** 19.68 g;

Jadłospis na czwartek 2025-05-22

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) • Ketchup saszetki 15g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • Il śniadanie • Paluszki 70g (1)	• 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	• 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
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11032.56 Kj / 2637.55 Kcal; **Białko:** 106.49 g; **Tłuszcz:** 86.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.69 g; **Sód:** 3320.4 mg; **Węglowodany:** 361.56 g; **Cukier:** 21.45 g **Błonnik spożywczy:** 26.13 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 100g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Il śniadanie • Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• 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	• 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)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10168.9 Kj / 2436.53 Kcal; **Białko:** 90.28 g; **Tłuszcz:** 89.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.9 g; **Sód:** 2654.64 mg; **Węglowodany:** 307.64 g; **Cukier:** 14.94 g **Błonnik spożywczy:** 43.14 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 • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	• 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	• 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
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10227.71 Kj / 2442.51 Kcal; **Białko:** 95.65 g; **Tłuszcz:** 79.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.23 g; **Sód:** 1893.68 mg; **Węglowodany:** 341.05 g; **Cukier:** 29.66 g **Błonnik spożywczy:** 21.92 g;

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

• 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	• 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	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką chudy 100g (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 120g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7235.07 Kj / 1726.48 Kcal; **Białko:** 83.68 g; **Tłuszcz:** 34.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.36 g; **Sód:** 1294.89 mg; **Węglowodany:** 275.43 g; **Cukier:** 19.07 g **Błonnik spożywczy:** 18.77 g;

Jadłospis na piątek 2025-05-23

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 z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	• 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)	• 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
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9641.12 Kj / 2311.94 Kcal; **Białko:** 73.89 g; **Tłuszcz:** 76.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.92 g; **Sód:** 2392.3 mg; **Węglowodany:** 335.7 g; **Cukier:** 30.97 g **Błonnik spożywczy:** 16.77 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 z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10959.75 Kj / 2646.15 Kcal; **Białko:** 77.72 g; **Tłuszcz:** 105.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.69 g; **Sód:** 2819.76 mg; **Węglowodany:** 334.65 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 42.06 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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	• 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)	• 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: 9978.16 Kj / 2391.35 Kcal; **Białko:** 76.34 g; **Tłuszcz:** 74.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.97 g; **Sód:** 1380.09 mg; **Węglowodany:** 357.48 g; **Cukier:** 31.81 g **Błonnik spożywczy:** 17.06 g;

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

• 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	• 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)	• 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
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8071.35 Kj / 1935.54 Kcal; **Białko:** 68.14 g; **Tłuszcz:** 45.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.43 g; **Sód:** 1347.05 mg; **Węglowodany:** 316.11 g; **Cukier:** 28.01 g **Błonnik spożywczy:** 15.41 g;

Jadłospis na sobota 2025-05-24

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) • Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sok jabłko, jagoda 195ml 200g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	• 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)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10431.99 Kj / 2489.65 Kcal; **Białko:** 95.01 g; **Tłuszcz:** 85.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.64 g; **Sód:** 1384.96 mg; **Węglowodany:** 325.62 g; **Cukier:** 34.77 g **Błonnik spożywczy:** 24.66 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) • Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Mandarynki 50g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11257.02 Kj / 2690.26 Kcal; **Białko:** 101.93 g; **Tłuszcz:** 105.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.35 g; **Sód:** 1688.23 mg; **Węglowodany:** 312.76 g; **Cukier:** 15.47 g **Błonnik spożywczy:** 44.92 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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	• 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 bez cukru 250g • Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	• 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)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9136.02 Kj / 2176.29 Kcal; **Białko:** 91.61 g; **Tłuszcz:** 58.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.85 g; **Sód:** 1428.85 mg; **Węglowodany:** 324.57 g; **Cukier:** 34 g **Błonnik spożywczy:** 22.85 g;

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

• 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	• 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	• 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)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7550.81 Kj / 1800.38 Kcal; **Białko:** 97.04 g; **Tłuszcz:** 36.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.36 g; **Sód:** 1354.69 mg; **Węglowodany:** 276.39 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.86 g;

Jadłospis na niedziela 2025-05-25

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) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il 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
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9738.69 Kj / 2336.64 Kcal; **Białko:** 101.65 g; **Tłuszcz:** 85.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.98 g; **Sód:** 1929.42 mg; **Węglowodany:** 300.88 g; **Cukier:** 22.84 g **Błonnik spożywczy:** 22.36 g;

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 • Il 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)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10087.22 Kj / 2428.05 Kcal; **Białko:** 99.82 g; **Tłuszcz:** 93.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.97 g; **Sód:** 2848.36 mg; **Węglowodany:** 293.23 g; **Cukier:** 20.65 g **Błonnik spożywczy:** 39.03 g;

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
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9250.53 KJ / 2212.68 Kcal; **Białko:** 102.85 g; **Tłuszcz:** 70.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.33 g; **Sód:** 1451.92 mg; **Węglowodany:** 302.48 g; **Cukier:** 25.97 g **Błonnik spożywczy:** 22.13 g;

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

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	• 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	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7425.5 KJ / 1775.73 Kcal; **Białko:** 85.44 g; **Tłuszcz:** 48.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.43 g; **Sód:** 1414.26 mg; **Węglowodany:** 254.54 g; **Cukier:** 15.69 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 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