

Jadłospis na poniedziałek 2025-06-02

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie<ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad<ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja<ul style="list-style-type: none">• 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) (1) (3) (6) (9) (10) (11) |
|--|--|---|

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

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie<ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad<ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja<ul style="list-style-type: none">• 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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|---|---|--|

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Biskvity 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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	--	--

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	• 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) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	• 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	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
--	---	---

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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	---	---

Jadłospis na wtorek 2025-06-03

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

Posiłek profilaktyczny		
• II śniadanie • Łazanki z kapustą i kielbasą 250g (1)		

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 połędwica 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

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 połędwica 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)

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

Dieta łatwostrawna ZOL (2)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g

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

Jadłospis na środa 2025-06-04

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

Posiłek profilaktyczny

- II śniadanie
- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie<ul style="list-style-type: none">• 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<ul style="list-style-type: none">• Jogurt owocowy 100g (7)• Herbatniki 14g (1) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad<ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) (3) (6) (7) (9) (10) (11)• Ryż biały gotowany 250g• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none">• Banany 120g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g |
|--|--|--|

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

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie<ul style="list-style-type: none">• 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<ul style="list-style-type: none">• Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad<ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) (3) (6) (7) (9) (10) (11)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none">• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10) |
|---|--|--|

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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
---	---	---

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (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 bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) (3) (6) (7) (9) (10) (11) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Pomidor 100g
--	---	--

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
---	--	---

Jadłospis na czwartek 2025-06-05

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

Posiłek profilaktyczny

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

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

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

Dieta łatwostrawna (5p)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie<ul style="list-style-type: none">• 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• Banany 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad<ul style="list-style-type: none">• Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok wieloowocowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Jabłko pieczone 1 szt. 120g |
|---|--|---|

Dieta łatwostrawna ZOL (2)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g • Pomidor 100g	• 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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g • Pomidor 100g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z pora i jabłka 120g (7) (3) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Pomidor 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
• 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 brzoskwiinowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką chudy 100g (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Jadłospis na piątek 2025-06-06

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

Posiłek profilaktyczny		
• II śniadanie • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)		

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 • 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 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • Sos pomidorowy 100g (1) (3) (6) (7) (9) (10) (11) • 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)

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

Dieta łatwostrawna ZOL (2)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3) • Pasta jajeczna z brokulem 100g (7) (3) • 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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - zacierka na mleku 300g (7) (1) (3) • Pasta jajeczna z brokulem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • Sos pomidorowy 100g (1) (3) (6) (7) (9) (10) (11) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g

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

Jadłospis na sobota 2025-06-07

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

Posiłek profilaktyczny

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • 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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	--	---

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) (1) (3) (6) (9) (10) (11) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	---	--

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (1) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
--	--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
--	---	---

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) (1) (3) (6) (9) (10) (11)
---	--	---

Jadłospis na niedziela 2025-06-08

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

Posiłek profilaktyczny

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Dżem wiśniowy 25g 25g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Ser żółty 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Jabłka 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Dieta łatwostrawna ZOL (2)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem wiśniowy 25g 25g • Pomidor 90g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
• Śniadanie • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb graham 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiowy (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 • Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	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