

Jadłospis na poniedziałek 2025-06-09

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 - Banany 120g	- 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 - Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	- 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: 11023.48 Kj / 2641.93 Kcal; **Białko:** 89.24 g; **Tłuszcz:** 103.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2569.46 mg; **Węglowodany:** 344.72 g; **Cukier:** 30.75 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 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 połędwica 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: 11871.84 Kj / 2850.6 Kcal; **Białko:** 92.3 g; **Tłuszcz:** 124.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.74 g; **Sód:** 2513.78 mg; **Węglowodany:** 334.05 g; **Cukier:** 23.03 g **Błonnik spożywczy:** 43.31 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 • Banany 120g	• 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 • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• 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: 10249.41 KJ / 2456.31 Kcal; **Białko:** 81.61 g; **Tłuszcz:** 81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.52 g; **Sód:** 1940.24 mg; **Węglowodany:** 355.8 g; **Cukier:** 34.76 g **Błonnik spożywczy:** 21.75 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 • II 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: 7982.27 KJ / 1907.04 Kcal; **Białko:** 108.6 g; **Tłuszcz:** 31.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.7 g; **Sód:** 1373.31 mg; **Węglowodany:** 303.9 g; **Cukier:** 23.68 g **Błonnik spożywczy:** 18.11 g;

Jadłospis na wtorek 2025-06-10

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) • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej 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: 10570.12 Kj / 2538.02 Kcal; **Białko:** 100.21 g; **Tłuszcz:** 96.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.74 g; **Sód:** 1808.81 mg; **Węglowodany:** 329.87 g; **Cukier:** 38.82 g **Błonnik spożywczy:** 24.86 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) • Il śniadanie • Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Słonecznik łuskany 10g • Budyń śmietankowy bez cukru 200g (7)	• 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: 11384.94 Kj / 2745.19 Kcal; **Białko:** 100.38 g; **Tłuszcz:** 116.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.87 g; **Sód:** 2174.91 mg; **Węglowodany:** 323.41 g; **Cukier:** 17.88 g **Błonnik spożywczy:** 44.2 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 duszony w sosie własnym 120g (1)
- 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: 9908.32 Kj / 2380.96 Kcal; **Białko:** 107.48 g; **Tłuszcz:** 76.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.63 g; **Sód:** 1437.9 mg; **Węglowodany:** 320 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 22.81 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

- Banany 120g

• 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: 9075.45 Kj / 2180.54 Kcal; **Białko:** 98.71 g; **Tłuszcz:** 52.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.87 g; **Sód:** 1546.2 mg; **Węglowodany:** 335.13 g; **Cukier:** 35.07 g **Błonnik spożywczy:** 23.46 g;

Jadłospis na środa 2025-06-11

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 • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9831.41 Kj / 2346.58 Kcal; **Białko:** 95.29 g; **Tłuszcz:** 61.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.37 g; **Sód:** 1393.76 mg; **Węglowodany:** 352.95 g; **Cukier:** 23.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.3 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • 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 • 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: 9823.95 Kj / 2353.41 Kcal; **Białko:** 95.56 g; **Tłuszcz:** 68.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.09 g; **Sód:** 1705.15 mg; **Węglowodany:** 327.01 g; **Cukier:** 17.11 g **Błonnik spożywczy:** 41.8 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 • II śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • 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: 9615.85 KJ / 2294.64 Kcal; **Białko:** 97.09 g; **Tłuszcz:** 58.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1853.18 mg; **Węglowodany:** 347.63 g; **Cukier:** 23.63 g **Błonnik spożywczy:** 22.13 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 • II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • 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: 8496.25 KJ / 2035.24 Kcal; **Białko:** 91.02 g; **Tłuszcz:** 43.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.71 g; **Sód:** 1796.73 mg; **Węglowodany:** 322.46 g; **Cukier:** 3.04 g **Błonnik spożywczy:** 21.76 g;

Jadłospis na czwartek 2025-06-12

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) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) • 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 • Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10643.63 KJ / 2542.94 Kcal; **Białko:** 88.19 g; **Tłuszcz:** 87.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.08 g; **Sód:** 2102 mg; **Węglowodany:** 358.49 g; **Cukier:** 16.42 g **Błonnik spożywczy:** 24.01 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) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) • 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 • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10416.26 KJ / 2500.2 Kcal; **Białko:** 88.08 g; **Tłuszcz:** 84.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.64 g; **Sód:** 2210.95 mg; **Węglowodany:** 332.63 g; **Cukier:** 27.02 g **Błonnik spożywczy:** 60.59 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)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 120g (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

- 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: 10206.58 Kj / 2434.16 Kcal; **Białko:** 94.75 g; **Tłuszcz:** 59.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1848.43 mg; **Węglowodany:** 386.81 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 25.74 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)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

• 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
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8039.23 Kj / 1928.43 Kcal; **Białko:** 82.76 g; **Tłuszcz:** 42.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.64 g; **Sód:** 1476.4 mg; **Węglowodany:** 314.67 g; **Cukier:** 15.76 g **Błonnik spożywczy:** 19.4 g;

Jadłospis na piątek 2025-06-13

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 rzodkiewką 100g (7) - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Mandarynki 50g	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morszczuka 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: 9550.6 Kj / 2292.67 Kcal; Białko: 104.5 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.37 g; Sód: 1504.73 mg; Węglowodany: 297.8 g; Cukier: 26.34 g Błonnik spożywczy: 22.1 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 rzodkiewką 100g (7) - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Salatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Mandarynki 50g	- 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: 9787.66 Kj / 2359.54 Kcal; Białko: 95.81 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.04 g; Sód: 1658.99 mg; Węglowodany: 291.55 g; Cukier: 19.6 g Błonnik spożywczy: 42.7 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) - Pomidor 90g - II śniadanie - Banany 120g	- Obiad - Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) - Filet rybny z morszczuka 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 - Salata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8140.61 Kj / 1944.86 Kcal; Białko: 90.27 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.6 g; Sód: 1149.59 mg; Węglowodany: 269.57 g; Cukier: 41.95 g Błonnik spożywczy: 19.71 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z natką pietruszki 100g (7) • 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: 7728.05 Kj / 1852.09 Kcal; **Białko:** 85.53 g; **Tłuszcz:** 39.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.19 g; **Sód:** 1841.19 mg; **Węglowodany:** 292.86 g; **Cukier:** 18.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

Jadłospis na sobota 2025-06-14

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: 10002.09 Kj / 2401.92 Kcal; **Białko:** 83.23 g; **Tłuszcz:** 89.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.49 g; **Sód:** 2552.14 mg; **Węglowodany:** 324.6 g; **Cukier:** 37.76 g **Błonnik spożywczy:** 29.4 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: 11565.49 Kj / 2791.94 Kcal; **Białko:** 86.23 g; **Tłuszcz:** 113.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.71 g; **Sód:** 2509.73 mg; **Węglowodany:** 332.72 g; **Cukier:** 32.42 g **Błonnik spożywczy:** 48.25 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: 9439.02 Kj / 2263.74 Kcal; **Białko:** 82.46 g; **Tłuszcz:** 73.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1339.49 mg; **Węglowodany:** 326.37 g; **Cukier:** 33.15 g **Błonnik spożywczy:** 28.85 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: 7789.61 Kj / 1891.55 Kcal; **Białko:** 76.72 g; **Tłuszcz:** 39.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.93 g; **Sód:** 1266.26 mg; **Węglowodany:** 311.38 g; **Cukier:** 22.41 g **Błonnik spożywczy:** 25.07 g;

Jadłospis na niedziela 2025-06-15

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 koperkiem 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: 10677.31 Kj / 2494.19 Kcal; **Białko:** 108.44 g; **Tłuszcz:** 87.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.84 g; **Sód:** 2303.67 mg; **Węglowodany:** 329.04 g; **Cukier:** 12.25 g **Błonnik spożywczy:** 34.98 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) • 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: 10194.59 Kj / 2455.32 Kcal; **Białko:** 102.94 g; **Tłuszcz:** 86.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.98 g; **Sód:** 2601.53 mg; **Węglowodany:** 309.15 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 40.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

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

• 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: 9426.91 Kj / 2184.73 Kcal; **Białko:** 120.86 g; **Tłuszcz:** 60.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.6 g; **Sód:** 1386.38 mg; **Węglowodany:** 310.84 g; **Cukier:** 21.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.65 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• 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: 8012.41 Kj / 1921.94 Kcal; **Białko:** 112.9 g; **Tłuszcz:** 41.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.03 g; **Sód:** 1347.32 mg; **Węglowodany:** 279.67 g; **Cukier:** 9.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.86 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