

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024-20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Środa, 11 września 2024 |  |  |   |  |  |  |  |  |  |               |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---------------|
|                         | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)  | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna (2)<br>(C2)  | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)   | Kcal                                     | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)   | Kcal                                     | Dieta<br>papkowata(12)   | Kcal          |
| Śniadanie               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Herbata b/c 250ml   | 247<br>261<br>116<br>65<br>56<br>17<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1liść/5g<br>Herbata b/c 250ml   | 247<br>263<br>116<br>65<br>56<br>17<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Herbata b/c 250ml  | 247<br>263<br>116<br>65<br>56<br>17<br>1 | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść/5g<br>Herbata bez cukru 250ml                                   | 145<br>221<br>116<br>65<br>56<br>17<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,<br>mleko w proszku (*7) ,<br>miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata 250ml  | 602           |
| II śniadanie            | Galaretką z owocami bez cukru 123g   | 100                                      | Galaretką z owocami bez cukru 123g  | 100                                      | Galaretką z owocami bez cukru 123g   | 100                                      | Grejpfrut 1szt./150g<br>Pestki dyni (+8) 10g   | 102<br>56                                | Mus owocowy 100%/100g  | 54            |
| Obiad                   | Zupa kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml<br>Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g<br>Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 255<br>256<br>260<br>54<br>10<br>50      | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml<br>Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 242<br>256<br>260<br>32<br>10<br>50      | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml<br>Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 242<br>256<br>260<br>32<br>10<br>50      | Zupa kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Woda 500ml | 255<br>256<br>142<br>54<br>10            | Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml  | 625<br><br>50 |
| Podwiecz.               | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120                                      | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120                                      | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120                                      | Jogurt naturalny (*7) 200g<br>Migdały (*8) 10g   | 120<br>62                                | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120           |
| Kolacja                 | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 243<br>12<br>261<br>116                  | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g<br>Pomidor 100g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 243<br>19<br>263<br>116                  | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g<br>Pomidor 100g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 243<br>19<br>263<br>116                  | Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g<br>Ogórek kiszony100g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 221<br>12<br>221<br>116                  | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 545           |
| Noceiny                 | Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałata, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Banan 1szt./120g   | 194<br>110                               | Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Banan 1szt./120g  | 194<br>110                               | Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Banan 1szt./120g   | 194<br>110                               | Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałata ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Jabłko 1szt./150g  | 160<br>75                                |  |               |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE       | Wartość energet. [kcal] 2829<br>Białko ogółem [g]: 119,34<br>Tłuszcz[g]: 92,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 45,09<br>Sód [g]: 2,89  |  | Wartość energet. [kcal] 2754<br>Białko ogółem [g]: 110,98<br>Tłuszcz[g]: 85,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 350,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód[g]: 2,565   |  | Wartość energet. [kcal] 2754<br>Białko ogółem [g]: 110,98<br>Tłuszcz[g]: 85,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 350,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód[g]: 2,565  |  | Wartość energet. [kcal] 2544<br>Białko ogółem [g]:112,63<br>Tłuszcz[g]: 89,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 329,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:47,99<br>Sód [g]: 2,24   |  | Wartość energet. [kcal]2003<br>Białko ogółem [g] 75,45<br>Tłuszcz[g] 53,54<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 302,63<br>W tym cukry [g] 31,12<br>Błonnik[g] 24,54<br>Sód [g] 2,18 |               |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.09.2024-20.09.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Czwartek, 12 września 2024 |  |   |   |  |   |  |  |  |   |           |
|----------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|---|-----------|
|                            | Dieta podstawowa(1) (C1)   | Kcal                                      | Dieta łatwostrawna (2) (C2)   | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)  | Kcal                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)   | Kcal                                     | Dieta papkowata(12)   | Kcal      |
|                            | Płatki jaglane na mleku (*) 350ml<br>Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50<br>Twarożek z koperkiem (*) 30g<br>Papryka 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                 | 255<br>156<br>49<br>20<br>1<br>261<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*)350ml<br>Twarożek z koperkiem (*) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>89<br>40<br>17<br>1<br>263<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*)350ml<br>Twarożek z koperkiem (*) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>89<br>40<br>17<br>1<br>263<br>116 | Schab z kija (*6+9+10) 40g<br>Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g<br>Twarożek z koperkiem (*) 30g<br>Papryka 80g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 45<br>156<br>49<br>20<br>1<br>221<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 589       |
|                            | Sałotka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g   | 76  | Banan 120g/1szt   | 110                                      | Banan 120g/1szt   | 110                                      | Sałotka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g   | 76                                       | Serek wiejski (*) 150g  | 142       |
|                            | Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem (*7,*9)400ml<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 90g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą z oliwek 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 265<br>255<br>142<br>33<br>36<br>50       | Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*)9)400ml<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g<br>Sałata z oliwą z oliwek 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 189<br>225<br>142<br>45<br>36<br>50      | Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*)9)400ml<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g<br>Sałata z oliwą z oliwek 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 189<br>225<br>142<br>45<br>36<br>50      | Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 90g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą z oliwek 50g<br>Woda 500 ml | 248<br>255<br>142<br>47<br>36            | Ryżanka (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml   | 625<br>50 |
|                            | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g   | 90  | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g  | 90                                       | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g  | 90                                       | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g<br>Pestki dyni (+8) 10g   | 90<br>58                                 | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g  | 90        |
|                            | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Ogórek 100g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 59<br>40<br>12<br>261<br>116              | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Cukinia gotowana 100g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 59<br>40<br>14<br>263<br>116             | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Cukinia gotowana 100g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 59<br>40<br>14<br>263<br>116             | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g<br>Serek kanapkowy twarogowy (*) 1szt./17g<br>Ogórek 100g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 59<br>47<br>12<br>221<br>116             | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml  | 511       |
|                            | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g<br>Sok pomidorowy 300ml   | 143<br>36                                 | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Sok pomidorowy 300ml   | 178<br>36                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Sok pomidorowy 300ml   | 178<br>36                                | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g<br>Sok pomidorowy 300ml   | 143<br>36                                |   |           |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE          | Wartość energet. [kcal] 2445<br>Białko ogółem [g] 101,54<br>Tłuszcz[g] 79,123<br>w tym nasycone [g] 27,12<br>Węglowodany ogółem [g] 319,13<br>W tym cukry [g] 53,23<br>Błonnik[g] 29,65<br>Sód [g] 2,44  |   | Wartość energet. [kcal] 2317<br>Białko ogółem [g] 86,02<br>Tłuszcz[g] 66,65<br>w tym nasycone [g] 22,44<br>Węglowodany ogółem [g] 329,29<br>W tym cukry [g] 55,12<br>Błonnik[g] 22,34<br>Sód [g] 2,23   |  | Wartość energet. [kcal] 2317<br>Białko ogółem [g] 86,02<br>Tłuszcz[g] 66,65<br>w tym nasycone [g] 22,44<br>Węglowodany ogółem [g] 329,29<br>W tym cukry [g] 55,12<br>Błonnik[g] 22,34<br>Sód [g] 2,23   |  | Wartość energet. [kcal] 2060<br>Białko ogółem [g] 91,54<br>Tłuszcz[g] 73,76<br>w tym nasycone [g] 19,12<br>Węglowodany ogółem [g] 268,22<br>W tym cukry [g] 42,76<br>Błonnik[g] 35,34<br>Sód [g] 2,10  |  | Wartość energet. [kcal] 2043<br>Białko ogółem [g] 80,12<br>Tłuszcz[g] 52,45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 284,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,98 |           |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.09.2024-20.09.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

**Piątek, 13 września 2024**

|   | Piątek, 13 września 2024  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |     |
|---|---|--|--|--|--|--|---|--|---|---|-----|
|   | Dieta podstawowa(1) (C1)  | Kcal   | Dieta łatwostrawna (2) (C2)  | Kcal   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)   | Kcal   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)                                | Kcal   | Dieta papkowata(12)   | Kcal  |     |
| Śniadanie   | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml   | 256  | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml  | 256  | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml  | 256  | Serek wiejski 200g *7   | 60   | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml               | 589   |     |
|   | Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g   | 261  | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263  | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263  | Chleb razowy (*1) 100g  | 221  | Herbata z cukrem 250ml  |   |     |
| II śniadanie  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116  | Sok buraczano-jabłkowy 300ml  | 111   |     |
|   | Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml   | 95   | Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml  | 95   | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g  | 62   | Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml   | 95   |   |   |     |
|   | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g   | 45   | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g  | 45   | Dżem 25g   | 40   | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g   | 45   |   |   |     |
|   | Pomidor 80g   | 17   | Pomidor 80g  | 17   | Pomidor 80g  | 17   | Pomidor 80g   | 17   |   |   |     |
|   | Salata 1 liść/ 5g   | 1  | Salata 1 liść/ 5g  | 1  | Salata 1 liść/ 5g  | 1  | Salata 1 liść /5g   | 1  |   |   |     |
|   | Herbata b/c 250ml   |  | Herbata b/c 250ml  |  | Herbata b/c 250ml  |  | Herbata bez cukru 250ml   |  |   |   |     |
|   | Pomarańcza 1szt./150g   | 112  | Banan 1szt./120g   | 110  | Banan 1szt./120g   | 110  | Pomarańcza 1szt./150g   | 112  |   |   |     |
|   |   |  |  |  |  |  | Pestki słonecznika (+8) 10g   | 54   |   |   |     |
|   | Obiad   | Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml | 260  | Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml | 260  | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml      | 260   | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml   | 260   | Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, Mintaj gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml | 625 |
|   |   | Ryba mintaj smażona w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g   | 265  | Ryba brama na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g   | 231  | Ryba brama na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g | 231   | Ryba mintaj smażona w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g | 265   | Kompot wieloowocowy 250ml   | 50  |
| Ziemniaki 200g                                      |   | 142  | Ziemniaki 200g   | 142  | Ziemniaki 200g   | 142  | Ziemniaki 200g  | 142  |   |   |     |
| Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 70g |   | 52   | Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g   | 25   | Cukinia gotowana z masłem *7/70g   | 25   | Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 70g   | 52   |   |   |     |
| Szpinak gotowany 50g                                |   | 14   | Szpinak gotowany 50g   | 14   | Szpinak gotowany 50g   | 14   | Szpinak gotowany 50g  | 14   |   |   |     |
| Kompot owocowy 250ml                                |   | 50   | Kompot owocowy 250ml   | 50   | Kompot owocowy 250ml   | 50   | Kompot owocowy 250ml  | 50   |   |   |     |
| Podwieczorek  | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120  | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120  | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120  | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120  | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120   |     |
| Kolacja   | Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g   | 92   | Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g  | 92   | Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g  | 92   | Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g   | 92   | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml | 511   |     |
|   | Miód porcjowany 15g   | 40   | Miód porcjowany 15g  | 40   | Miód porcjowany 15g  | 40   | Szynka sopocka (*1+6+7+9) 20g   | 25   | Herbata 250ml   |   |     |
|   | Ogórek kiszony 50g  | 6  | Cukinia gotowana 50g   | 7  | Cukinia gotowana 50g   | 7  | ogórek kiszony 50g  | 6  |   |   |     |
|   | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g   | 261  | Chleb pszenny (*1)100g   | 263  | Chleb pszenny (*1)100g   | 263  | Chleb razowy (*1)100g   | 221  |   |   |     |
|   | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116  |   |   |     |
| Noce  | Herbata b/c 250ml   |  | Herbata b/c 250ml  |  | Herbata b/c250ml   |  | Herbata b/c 250ml   |  |   |   |     |
|   | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką wieprzową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g | 178  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g | 178  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g | 178  | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką wieprzową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g | 143  |   |   |     |
|   | Sok buraczano-jabłkowy 300ml  | 111  | Sok buraczano-jabłkowy 300ml   | 111  | Sok buraczano-jabłkowy 300ml   | 111  | Nektarynka 1szt./120g   | 60   |   |   |     |

| WARTOŚCI ODZTWICZE | Wartość energet. [kcal]2535<br>Białko ogółem [g]: 112,04<br>Tłuszcz[g]: 91,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:32,12<br>Sód [g]: 2,75 | Wartość energet. [kcal]2423<br>Białko ogółem [g]: 105,22<br>Tłuszcz[g]: 75,34<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 346,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:23,04<br>Sód [g]: 2,61 | Wartość energet. [kcal]2410<br>Białko ogółem [g]: 103,22<br>Tłuszcz[g]: 72,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,11<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:22,12<br>Sód [g]: 2,56 | Wartość energet. [kcal] 2124<br>Białko ogółem [g]: 95,99<br>Tłuszcz[g]: 74,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 272,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:36,99<br>Sód [g]: 2,33 | Wartość energet. [kcal]2011<br>Białko ogółem [g] 75,54<br>Tłuszcz[g] 51.3<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 289,34<br>W tym cukry [g] 19,22<br>Błonnik[g] 20,45<br>Sód [g] 1,92 |
|--------------------|--|--|--|--|---|
|--------------------|--|--|--|--|---|

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.09.2024-20.09.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Sobota, 14 września 2024 |   |                   |  |                   |  |                   |  |      |   |      |
|--------------------------|---|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|------|---|------|
|                          | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna (2)(C2)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)   | Kcal              | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)   | Kcal | Dieta papkowata(12)   | Kcal |
| Śniadanie                | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml   | 247               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml  | 247               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml  | 247               | Jogurt naturalny 100g *7   | 36   | Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml   | 589  |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb razowy (*1) 100g   | 221  |   |      |
|                          | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  |   |      |
|                          | Poledwica sopocka +1+9+10) 60g  | 65                | Poledwica sopocka +1+9+10) 60g   | 65                | Poledwica sopocka +1+9+10) 60g   | 65                | Poledwica sopocka +1+9+10) 60g   | 65   |   |      |
|                          | Mozzarella plaster (*7) 20g   | 56                | Mozzarella plaster (*7) 20g  | 56                | Mozzarella plaster (*7) 30g  | 56                | Mozzarella [plaster (*7) 20g   | 56   |   |      |
|                          | Rzodkiew biała tarta 80g  | 14                | Pomidor 80g  | 17                | Pomidor 80g  | 17                | Rzodkiew biała tarta 80g   | 14   |   |      |
|                          | Sałata 1 liść /5g   | 1                 | Sałata 1liść/5g  | 1                 | Sałata 1 liść /5g  | 1                 | Sałata 1 liść/5g   | 1    | Herbata 250ml   |      |
|                          | Herbata b/c 250ml   | 1                 | Herbata b/c 250ml  | 1                 | Herbata b/c 250ml  | 1                 | Herbata bez cukru 250ml  | 1    |   |      |
| II śniadanie             | Nektarynka 1 szt 120g   | 60                | Mus owocowy 100%/100g  | 54                | Mus owocowy 100%/100g  | 54                | Nektarynka 1 szt 120g  | 60   | Mus owocowy 100%/100g   | 54   |
|                          |   |                   |  |                   |  |                   | Pestki dyni (+8) 10g   | 58   |   |      |
| Obiad                    | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml   | 242               | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml  | 242               | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml  | 242               | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml   | 242  | Zupa jarzynowa (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml  | 625  |
|                          | Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)   | 432               | Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)  | 432               | Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)  | 432               | Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)  | 420  | Kompot owocowy 250ml  | 50   |
|                          | Jabłko 1szt./150g   | 75                | Banana 1szt./150g  | 110               | Banana 1szt./150g  | 110               | Jabłko 1szt./150g  | 75   |   |      |
|                          | Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g   | 32                | Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g  | 32                | Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g  | 32                | Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g  | 35   |   |      |
|                          | Kompot owocowy 250ml  | 50                | Kompot owocowy 250ml   | 50                | Kompot owocowy 250ml   | 50                | Woda 500ml   |      |   |      |
| Podwieczorek             | Galaretka z owocami bez cukru 123g  | 100               | Galaretka z owocami bez cukru 123g   | 100               | Galaretka z owocami bez cukru 123g   | 100               | Serek homogenizowany naturalny *7 150g   | 154  | Serek homogenizowany naturalny *7 150g  | 154  |
|                          |   |                   |  |                   |  |                   | Otręby pszenne (*1) 10g  | 28   |   |      |
| Kolacja                  | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g  | 59                | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g   | 59                | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g   | 59                | Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g   | 59   | Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml  | 511  |
|                          | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g  | 70                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47   |   |      |
|                          | Papryka 50g   | 10                | Cukinia parzona 50g  | 7                 | Cukinia parzona 50g  | 7                 | Papryka 50g  | 10   |   |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g   | 261               | Chleb pszenny (*1)100g   | 263               | Chleb pszenny (*1)100g   | 263               | Chleb razowy (*1)100g  | 10   |   |      |
|                          | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g  | 221  |   |      |
| Herbata b/c 250ml        |   | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml | 116  |      |   |      |
| Nocny                    | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g  | 195               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g   | 195               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g  | 195               | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g   | 160  |   |      |
|                          | Sok wielowarzywny 200ml   | 41                | Sok wielowarzywny 200ml  | 41                | Sok wielowarzywny 200ml  | 41                | Sok wielowarzywny 200ml  | 41   |   |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE        | Wartość energet. [kcal] 2404<br>Białko ogółem [g]: 107,34<br>Tłuszcz[g]: 85,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 325,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 34,09<br>Sód [g]: 2,48 |                   | Wartość energet. [kcal] 2379<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz[g]: 76,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:27,99<br>Sód [g]: 2,33 |                   | Wartość energet. [kcal] 2379<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz[g]: 76,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:27,99<br>Sód [g]: 2,33 |                   | Wartość energet. [kcal] 2002<br>Białko ogółem [g]: 88,04<br>Tłuszcz[g]: 70,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 260,23<br>w tym cukry[g]: 30,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód [g]: 2,25 |      | Wartość energet. [kcal]1983<br>Białko ogółem [g] 75,54<br>Tłuszcz[g] 51,3<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 289,34<br>W tym cukry [g] 19,22<br>Błonnik[g] 20,45<br>Sód [g] 1,82 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.09.2024-20.09.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Niedziela, 15 września 2024                |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
|  | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)  | Kcal  | Dieta łatwostrawna (2)(C2)   | Kcal                                    | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)   | Kcal                                    | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                     | Kcal  | Dieta<br>papkowata(12)   | Kcal  |
| Śniadanie                                  | Ryż biały na mleku (*)<br>400ml  | 255   | Ryż biały na mleku (*)<br>400ml  | 255                                     | Ryż biały na mleku (*)<br>400ml  | 255                                     | Jogurt naturalny *7 100g   | 60  | Ryż na mleku<br>(*7), mleko w<br>proszku (*7),<br>miód, bułka<br>pszenna (*1)<br>450ml<br><br>Herbata 250ml                                  | 589   |
|  | Chleb mieszany ziarnisty<br>(*1) 100g  | 261   | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                                     | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                                     | Chleb razowy (*1) 100g   | 221   |  |   |
|  | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*7) 20g   | 116   | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*7) 20g   | 116                                     | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*7) 20g   | 116                                     | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*7) 20g   | 116   |  |   |
|  | Jajecznicza (*3) 100g  | 211   | Jajecznicza na parze (*3)<br>100g  | 202                                     | Jajecznicza z białek jaj na<br>parze (*3) 100g   | 76                                      | Jajecznicza na parze (*3)<br>100g  | 211   |  |   |
|  | Szynka rubinowa<br>wieprzowa (+6+9+10)<br>30g  | 34  | Szynka rubinowa wieprzowa<br>(+6+9+10) 30g   | 34                                      | Szynka rubinowa<br>wieprzowa (+6+9+10) 30g   | 34                                      | Szynka rubinowa<br>wieprzowa (+6+9+10)<br>30g  | 34  |  |   |
|  | Rzodkiew biała tarta 80g   | 14  | Pomidor 80g  | 17                                      | Pomidor 80g  | 17                                      | Rzodkiew biała tarta 80g   | 14  |  |   |
|  | Liść sałaty 5g   | 1   | Liść sałaty 5g   | 1                                       | Liść sałaty 5g   | 1                                       | Liść sałaty 5g   | 1   |  |   |
|  | Herbata b/c 250ml  |   | Herbata b/c 250ml  |   | Herbata b/c 250ml  |   | Herbata bez cukru 250ml  |   |  |   |
| II<br>śniadanie                            | Babka drożdżowa(*1*3*7+6)<br>50g   | 126   | Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g  | 126                                     | Babka drożdżowa(*1*3*7+6)<br>50g   | 126                                     | Grejfrut 1szt./100g<br>Pestki słonecznika (+8) 10g   | 108<br>52   | Sok jabłkowy<br>200ml  | 99  |
| Obiad                                      | Rosół na wywarze<br>warzywno-drobiowym z<br>makaronem (*1*3*9)<br>400ml                                  | 189   | Rosół na wywarze<br>warzywno-drobiowym z<br>makaronem (*1*3*9) 400ml                                       | 189                                     | Rosół na wywarze<br>warzywno-drobiowym z<br>makaronem (*1*3*9)<br>400ml                                  | 189                                     | Rosół na wywarze<br>warzywno-drobiowym z<br>makaronem razowym<br>(*1*3*9) 400ml                          | 186   | Rosół (*7,*9),<br>ziemniaki,<br>mięso<br>wieprzowe,<br>mleko w<br>proszku (*7),<br>śmietana (*7)<br>450ml<br>Kompot<br>wielooowocowy<br>250m | 625   |
|  | Kotlet schabowy<br>panierowany i smażony<br>(*1*3) 100g  | 283   | Schab duszony w<br>delikatnym sosie własnym<br>100g/50ml(*1*7)   | 239                                     | Schab duszony w<br>delikatnym sosie własnym<br>100g/50ml(*1*7)   | 239                                     | Schab duszony w<br>delikatnym sosie własnym<br>100g/50ml(*1*7)   | 239   |  |   |
|  | Ziemniaki 200g   | 142   | Sałata z jogurtem naturalnym<br>(*7) 70g/20g   | 22                                      | Ziemniaki 200g   | 142                                     | Ziemniaki 200g   | 142   |  |   |
|  | Mizeria z ogórków i<br>jogurtu naturalnego (*7)<br>70g/20g   | 20  | Buraczki tarte z olejem<br>rzepakowym 50g  | 32                                      | Sałata z jogurtem<br>naturalnym (*7) 70g/20g   | 22                                      | Mizeria z ogórków i<br>jogurtu naturalnego (*7)<br>70g/20g   | 20  |  |   |
|  | Buraczki tarte z olejem<br>rzepakowym 50g  | 32  | Kompot owocowy 250ml   | 50                                      | Buraczki tarte olejem<br>rzepakowym 50g  | 32                                      | Surówka z buraczką i<br>jabłka 50g   | 32  |  |   |
|  | Kompot owocowy 250ml   | 50  |  |   | Kompot owocowy 250ml   | 50                                      | Woda 500ml   |   |  |   |
| Podwie                                     | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120   | Deser z przetartych owoców<br>bez cukru 100%/120g  | 71                                      | Deser z przetartych<br>owoców bez cukru<br>100%/120g   | 71                                      | Jogurt naturalny (*7)<br>200g<br>Migdały (+8) 10g  | 120<br>62   | Deser z<br>przetartych<br>owoców 120g  | 71  |
|  | Kolacja  | Twaróg z rzodkiewką i<br>szczypiorem (*7) 70g | 98   | Pasta twarogowa z zieleciną<br>(*7) 70g | 92   | Pasta twarogowa z<br>zieleciną (*7) 70g | 92   | Pasta twarogowa z<br>rzodkiewką i szczypiorem<br>(*7) 70g | 98   | Mięso<br>wieprzowe,<br>jajko(*3),<br>seler(*9),<br>marchew,<br>pietruszka,<br>oliwa, masło<br>(*7), kasza<br>manna (*1)<br>450ml<br>Herbata 250ml |
| Miód 15g                                   |  | 40  | Miód 15g   | 40                                      | Miód 15g   | 40                                      | Poledwica sopocka<br>(*6+9+10) 30g   | 35  |  |   |
| Ogórek kiszony 100g                        |  | 12  | Cukinia gotowana 100g  | 14                                      | Cukinia gotowana 100g  | 14                                      | Ogórek kiszony 100g  | 12  |  |   |
| Chleb mieszany ziarnisty<br>(*1) 100g      |  | 261   | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                                     | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                                     | Chleb razowy (*1) 100g   | 221   |  |   |
| Masło śniadaniowe<br>kanapkowe 83%(*7) 20g |  | 116   | Masło śniadaniowe<br>kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116                                     | Masło śniadaniowe<br>kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116                                     | Masło śniadaniowe<br>kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116   |  |   |
| Herbata b/c 250ml                          |  |   | Herbata b/c 250ml  |   | Herbata b/c 250ml  |   | Herbata bez cukru 250ml  |   |  |   |
| Noctny                                     | Kanapka tostowa razowa z<br>mix roślinnym, wędliną<br>drobiową , sałatą i ogórkiem<br>(*7*1*6+9+10) 100g | 195   | Kanapka tostowa pszenna z mix<br>roślinnym, wędliną drobiową ,<br>sałatą i pomidorem<br>(*1*7*6+9+10) 100g | 195                                     | Kanapka tostowa pszenna z<br>mix roślinnym, wędliną<br>drobiową sałatą i pomidorem<br>(*1*7*6+9+10) 100g | 195                                     | Kanapka razowa tostowa z<br>mix roślinnym, wędliną<br>drobiową , sałatą i ogórkiem<br>(*1*7*6+9+10) 100g | 160   |  |   |
|  | Sok pomidorowy 300ml   | 36  | Sok pomidorowy 300ml   | 36                                      | Sok pomidorowy 300ml   | 36                                      | Sok pomidorowy 300ml   | 36  |  |   |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Wartość energet. [kcal] 2488<br>Białko ogółem [g]: 107,26<br>Tłuszcz[g]: 88,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 339,27<br>w tym cukry[g]: 57,64<br>Błonnik[g]: 33,72<br>Sód [g]: 2,53 | Wartość energet. [kcal] 2428<br>Białko ogółem [g]: 95,66<br>Tłuszcz[g]: 73,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 341,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,47 | Wartość energet. [kcal] 2302<br>Białko ogółem [g]: 87,92<br>Tłuszcz[g]: 68,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,31 | Wartość energet. [kcal] 2145<br>Białko ogółem [g]: 87,11<br>Tłuszcz[g]: 69,92<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 292,45<br>w tym cukry[g]: 47,23<br>Błonnik[g]: 37,09<br>Sód [g]: 2,18 | Wartość energet. [kcal] 1999<br>Białko ogółem [g] 70,12<br>Tłuszcz[g] 50,45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g]<br>284,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,82 |
|-------------------|---|---|---|--|--|
|-------------------|---|---|---|--|--|

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024-20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Poniedziałek, 16 września 2024 |   |                        |   |                        |   |                         |  |  |   |      |
|--------------------------------|---|------------------------|---|------------------------|---|-------------------------|--|--|---|------|
|                                | Dieta podstawowa(1)(C1)   | Kcal                   | Dieta łatwostrawna (2) (C2)   | Kcal                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)  | Kcal                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)   | Kcal   | Dieta papkowata(12)   | Kcal |
| Śniadanie                      | Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml  | 247                    | Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml  | 247                    | Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml  | 247                     | Serek wiejski (*7) 150g  | 142  | Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata 250ml  | 589  |
|                                | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261                    | Chleb pszenny (*1) 100g   | 263                    | Chleb pszenny (*1) 100g   | 263                     | Chleb razowy (*1) 100g   | 221  |   |      |
|                                | Mix śniadaniowe   | 116                    | Mix śniadaniowe   | 116                    | Mix śniadaniowe   | 116                     | Mix śniadaniowe  | 116  |   |      |
|                                | Kanapkowe(*7) 20g   | 59                     | Kanapkowe(*7) 20g   | 59                     | Kanapkowe(*7) 20g   | 59                      | Kanapkowe(*7) 20g  | 59   |   |      |
|                                | Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g  | 56                     | Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g  | 56                     | Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g  | 56                      | Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g   | 56   |   |      |
|                                | Mozarella plaster (*7) 20g  | 17                     | Mozarella plaster (*7) 20g  | 17                     | Mozarella plaster (*7) 20g  | 17                      | Mozarella plaster (*7) 20g   | 17   |   |      |
|                                | Pomidor 80g   | 1                      | Pomidor 80g   | 1                      | Pomidor 80g   | 1                       | Pomidor 80g  | 1  |   |      |
|                                | Salata 1 liść /5g   | 17                     | Salata 1 liść/5g  | 17                     | Salata 1 liść /5g   | 17                      | Salata 1 liść/5g   | 17   |   |      |
|                                | Herbata b/c 250ml   | 1                      | Herbata b/c 250ml   | 1                      | Herbata b/c 250ml   | 1                       | Herbata bez cukru 250ml  | 1  |   |      |
|                                | II śniadanie  | Brzoskwinia 1szt./100g | 45  | Brzoskwinia 1szt./100g | 45  | Brzoskwinia 1szt./100g  | 45   | Brzoskwinia 1szt./100g<br>Orzechy włoskie (*8) 10g |   |      |
| Obiad                          | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami i fasolą (*7,*9) 400ml   | 274                    | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml  | 223                    | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml  | 223                     | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 400ml  | 274  | Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br><br>Kompot wielowocowy 250ml  | 625  |
|                                | Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką i olejem rzepakowym(*1*3*7) 6szt./300g   | 476                    | Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g   | 460                    | Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g   | 460                     | Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g  | 460  |   |      |
|                                | Marchewka gotowana 70g  | 25                     | Marchewka gotowana 70g  | 25                     | Marchewka gotowana 70g  | 25                      | Marchewka gotowana 70g   | 25   |   |      |
|                                | Salata z oliwą 50g  | 36                     | Salata z oliwą 50g  | 36                     | Salata z oliwą 50g  | 36                      | Salata z oliwą 50g   | 36   |   |      |
|                                | Kompot owocowy 250ml  | 50                     | Kompot owocowy 250ml  | 50                     | Kompot owocowy 250ml  | 50                      | Kompot owocowy 250ml   | 50   |   |      |
| Podwiecz                       | Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g   | 76                     | Mus owocowy 100%/100g bez cukru   | 54                     | Mus owocowy 100%/100g bez cukru   | 54                      | Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g  | 76   | Mus owocowy 100%/100g bez cukru   | 54   |
| Kolacja                        | Ser żółty (*7) 50g  | 174                    | Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g   | 62                     | Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g   | 62                      | Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g  | 62   | Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 511  |
|                                | Dżem truskawkowy 25g  | 40                     | Dżem truskawkowy 25g  | 40                     | Dżem truskawkowy 25g  | 40                      | Ser żółty (*7) 20g   | 70   |   |      |
|                                | Ogórek 50g  | 6                      | Cukinia gotowana 50g  | 7                      | Cukinia gotowana 50g  | 7                       | Ogórek 50g   | 6  |   |      |
|                                | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261                    | Chleb pszenny (*1) 100g   | 263                    | Chleb pszenny (*1) 100g   | 263                     | Chleb razowy (*1) 100g   | 221  |   |      |
|                                | Masło śniadaniowe   | 116                    | Masło śniadaniowe   | 116                    | Masło śniadaniowe   | 116                     | Masło śniadaniowe  | 116  |   |      |
|                                | Kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116                    | Kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116                    | Kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116                     | Kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116  |   |      |
| Herbata b/c 250ml              |   | Herbata b/c 250ml      |   | Herbata b/c 250ml      |   | Herbata bez cukru 250ml |  |  |   |      |
| Nocny                          | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g  | 143                    | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g  | 178                    | Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g  | 178                     | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g   | 143  |   |      |
|                                | Sok wielowarzywny 200ml   | 41                     | Sok wielowarzywny 200ml   | 41                     | Sok wielowarzywny 200ml   | 41                      | Sok wielowarzywny 200ml  | 41   |   |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE              | Wartość energet. [kcal] 2482<br>Białko ogółem [g]: 102,45<br>Tłuszcz[g]: 83,82<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23<br>Węglowodany ogółem[g]: 342,56<br>w tym cukry[g]: 58,23<br>Błonnik[g]: 32,03<br>Sód [g]: 2,77 |                        | Wartość energet. [kcal] 2302<br>Białko ogółem [g]: 81,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 25,72<br>Sód [g]: 2,54 |                        | Wartość energet. [kcal] 2302<br>Białko ogółem [g]: 81,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 25,72<br>Sód [g]: 2,54 |                         | Wartość energet. [kcal] 2166<br>Białko ogółem [g]: 92,24<br>Tłuszcz[g]: 71,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 289,12<br>w tym cukry[g]:40,34<br>Błonnik[g]:33,78<br>Sód [g]: 2,46 |  | Wartość energet. [kcal]1945<br>Białko ogółem [g] 69,45<br>Tłuszcz[g] 64.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 291.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g]1,77 |      |

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024-20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Wtorek, 17 września 2024 |  |                   |  |                   |  |                   |  |      |   |      |
|--------------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|------|---|------|
|                          | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)  | Kcal              | Dieta łatwostrawna (2)<br>(C2)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                             | Kcal              | Dieta z ograniczeniem łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                     | Kcal | Dieta<br>papkowata(12)  | Kcal |
| I<br>Śniadanie           | Ryż biały na mleku (*7)350ml   | 255               | Ryż biały na mleku (*7)350ml   | 255               | Ryż biały na mleku (*7)350ml   | 255               | Jogurt naturalny 200g *7   | 120  | Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml                               | 589  |
|                          | Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g   | 112               | Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g   | 102               | Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g  | 82                | Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g   | 112  |   |      |
|                          | Schab z kija (*6+9+10) 30g   | 35                | Schab z kija (*6+9+10) 30g   | 35                | Schab z kija (*6+9+10) 30g   | 35                | Schab z kija (*6+9+10) 30g   | 35   |   |      |
|                          | Papryka 80g  | 20                | Pomidor 80g  | 17                | Pomidor 80g  | 17                | Papryka 80g  | 20   |   |      |
|                          | Salata 1 liść/5g   | 1                 | Salata 1 liść /5g  | 1                 | Salata 1 liść  | 1                 | Salata 1 liść  | 1    |   |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g   | 261               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb razowy (*1) 100g   | 221  | Herbata z cukrem 250ml  |      |
|                          | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  |   |      |
|                          | Herbata b/c 250ml  |                   | Herbata b/c 250ml  |                   | Herbata b/c 250ml  |                   | Herbata b/c 250ml  |      |   |      |
|                          |  |                   |  |                   |  |                   |  |      |   |      |
|                          |  |                   |  |                   |  |                   |  |      |   |      |
| II<br>Śniadanie          | Mus owocowy bez cukru 100%100g   | 54                | Mus owocowy bez cukru 100%100g   | 54                | Mus owocowy 100%100g   | 54                | Mus owocowy bez cukru 100%100g   | 54   | Mus owocowy bez cukru 100%100g  | 54   |
|                          |  |                   |  |                   |  |                   | Pestki słonecznika (+8) 10g  | 52   |   |      |
| Obiad                    | Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 500ml                       | 282               | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml              | 178               | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml              | 178               | Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 500ml                       | 283  | Zupa wiejska (*7, *9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml          | 625  |
|                          | Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml                                  | 265               | Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml                          | 265               | Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml                          | 265               | Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml                                  | 265  |   |      |
|                          | Kasza gryczana 200g  |                   | Kasza jęczmienna (*1) 200g   | 218               | Kasza jęczmienna (*1) 200g   | 218               | Kasza gryczana 200g  | 242  |   |      |
|                          | Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g                            | 242               | Szpinak gotowany z masłem (*7)70g  | 36                | Szpinak gotowany 70g   | 36                | Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g                            | 34   | Kompot wielowocowy 250ml  | 50   |
|                          | Marchewka gotowana 50g   | 17                | Marchewka gotowana 50g   | 17                | Marchewka gotowana 50g   | 15                | Surówka z marchewki i jabłka 50g   | 23   |   |      |
|                          | Kompot owocowy 250ml   | 50                | Kompot owocowy 250ml   | 50                | Kompot owocowy 250ml   | 50                | Woda 500ml   | 50   |   |      |
| Podwiecz                 | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g   | 154               | Galaretkę z owocami bez cukru 123g   | 100               | Galaretkę z owocami bez cukru 123g   | 100               | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g   | 154  | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g  | 154  |
| Kolacja                  | Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g  | 59                | Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g  | 59                | Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g  | 59                | Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g  | 59   | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml | 511  |
|                          | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47                | Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g   | 47   | Herbata 250ml   |      |
|                          | Ogórek 100g  | 12                | Cukinia parzona 100g   | 14                | Cukinia parzona 100g   | 14                | Ogórek 100g  | 12   |   |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g  | 261               | Chleb pszenny (*1)100g   | 263               | Chleb pszenny (*1)100g   | 263               | Chleb razowy (*1)100g  | 221  |   |      |
|                          | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g   | 116  |   |      |
| Herbata b/c 250ml        |  | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |  |      |   |      |
| Noctny                   | Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. | 194               | Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. | 194               | Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. | 194               | Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. | 160  |   |      |
|                          | Nektarynka 1szt./120g  | 60                | Banna 1szt/120g  | 110               | Banan 1szt./120g   | 110               | Nektarynka 1szt./120g  | 60   |   |      |

| WARTOŚCI ODŻWICZE | Wartość energet. [kcal] 2539<br>Białko ogółem [g]: 106,26<br>Tłuszcz[g]: 85,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 333,27<br>w tym cukry[g]: 57,64<br>Błonnik[g]: 31,72<br>Sód [g]: 2,64 | Wartość energet. [kcal] 2395<br>Białko ogółem [g]: 91,54<br>Tłuszcz[g]: 77,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 337,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,32 | Wartość energet. [kcal]2375<br>Białko ogółem [g] 90,23<br>Tłuszcz[g] 74,12<br>w tym nasycone [g] 14,234<br>Węglowodany ogółem [g] 335,08<br>W tym cukry [g] 49,98<br>Błonnik[g] 19,24<br>Sód [g] 2,28 | Wartość energet. [kcal] 2149<br>Białko ogółem [g]: 90,34<br>Tłuszcz[g]:75,59<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 280,67<br>w tym cukry[g]:37,34<br>Błonnik[g]:36,78<br>Sód [g]: 2,14 | Wartość energet. [kcal]2005<br>Białko ogółem [g] 70,12<br>Tłuszcz[g] 50,45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 284,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,99 |
|-------------------|---|---|---|---|--|
|                   |   |   |   |   |  |

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024–20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Środa, 18 września 2024 |   |                   |  |                   |  |                         |   |           |  |      |
|-------------------------|---|-------------------|--|-------------------|--|-------------------------|---|-----------|--|------|
|                         | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna (2)(C2)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)   | Kcal                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)  | Kcal      | Dieta papkowata(12)  | Kcal |
| Śniadanie               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml   | 247               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml  | 247               | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml  | 247                     | Serek wiejski 150g *7   | 142       | Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  | 589  |
|                         | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                     | Chleb razowy (*1) 100g  | 221       |  |      |
|                         | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116                     | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116       |  |      |
|                         | Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g  | 62                | Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g   | 62                | Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g   | 62                      | Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g  | 62        |  |      |
|                         | Mozzarella plaster (*7) 20g   | 56                | Mozzarella plaster (*7) 20g  | 56                | Mozzarella plaster (*7) 20g  | 56                      | Mozzarella plaster(*7) 20g  | 56        |  |      |
|                         | Pomidor 80g   | 17                | Pomidor 80g  | 17                | Pomidor 80g  | 17                      | Pomidor 80g   | 17        |  |      |
|                         | Salata 1 liść /5g   | 1                 | Salata 1liść/5g  | 1                 | Salata 1 liść /5g  | 1                       | Salata 1 liść/5g  | 1         | Herbata 250ml  |      |
| Herbata b/c 250ml       |   | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |  | Herbata bez cukru 250ml |   |           |  |      |
| II śniadanie            | Arbuz 150g  | 55                | Arbuz 150g   | 55                | Arbuz 150g   | 55                      | Jabłko 1szt./120g<br>Pestki dyni (+8) 10g   | 75<br>58  | Sok buraczano-jabłkowy 300ml   | 111  |
| Obiad                   | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml  | 228               | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml   | 228               | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml   | 228                     | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml  | 202       | Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml   | 625  |
|                         | Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g  | 321               | twarogowo- ziemniaczany okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g   | 545               | ziemniaczano-twarogowym okraszone z masłem (*1*3*7) 6szt./250g   | 545                     | Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g  | 321       | Kompot owocowy 250ml   | 50   |
|                         | Ziemniaki 200g  | 142               | Surówka z jabłka i marchwi 70g   | 42                | Surówka z jabłka i marchwi 70g   | 42                      | Ziemniaki 200g  | 142       |  |      |
|                         | Jabłko 1szt./150g   | 75                | Brokuł gotowany 50g  | 16                | Brokuł gotowany 50g  | 16                      | Jabłko 1szt./150g   | 75        |  |      |
|                         | Brokuł gotowany 50g   | 16                | Kompot wieloowocowy 250ml  | 50                | Kompot wieloowocowy 250ml  | 50                      | Woda 500ml  | 50        |  |      |
| Podwieczorek            | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120               | Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g   | 71                | Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g   | 71                      | Jogurt naturalny (*7) 200g<br>Migdały (*8) 10g  | 120<br>62 | Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g   | 71   |
| Kolacja                 | Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g  | 112               | Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g  | 112               | Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g  | 112                     | Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g   | 112       | Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml   | 511  |
|                         | Dżem truskawkowy 25g  | 40                | Dżem truskawkowy 25g   | 40                | Dżem truskawkowy 25g   | 40                      | Jajo gotowane 1szt./50g(*3)   | 70        | Herbata 250ml  |      |
|                         | Rzodkiew biała tarta 100g   | 14                | Cukinia gotowana 100g  | 14                | Cukinia gotowana 100g  | 14                      | Rzodkiew biała tarta 100g   | 14        |  |      |
|                         | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263               | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263                     | Chleb razowy (*1) 100g  | 221       |  |      |
|                         | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116                     | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116       |  |      |
|                         | Herbata b/c 250ml   |                   | Herbata b/c 250ml  |                   | Herbata b/c 250ml  |                         | Herbata bez cukru 250ml   |           |  |      |
| Nocey                   | Kanapka tostowa razowa z szynką, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.  | 90                | Kanapka tostowa pszenna z szynką, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.   | 90                | Kanapka tostowa pszenna z szynką, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.   | 90                      | Kanapka tostowa razowa z szynką, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.  | 160       |  |      |
|                         | Sok buraczano-jabłkowy 300ml  | 111               | Sok buraczano-jabłkowy 300ml   | 111               | Sok buraczano-jabłkowy 300ml   | 111                     | Sok pomidorowy 300ml  | 36        |  |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE       | Wartość energet. [kcal] 2446<br>Białko ogółem [g]: 102,34<br>Tłuszcz[g]: 82,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 329,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 40,09<br>Sód [g]: 2,72 |                   | Wartość energet. [kcal] 2515<br>Białko ogółem [g]: 99,63<br>Tłuszcz[g]: 78,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:31,99<br>Sód [g]: 2,61 |                   | Wartość energet. [kcal] 2515<br>Białko ogółem [g]: 99,63<br>Tłuszcz[g]: 78,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:31,99<br>Sód [g]: 2,61 |                         | Wartość energet. [kcal] 2400<br>Białko ogółem [g]: 100,19<br>Tłuszcz[g]: 80,32<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 315,12<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:45,12<br>Sód [g]: 2,55 |           | Wartość energet. [kcal]2022<br>Białko ogółem [g] 72,45<br>Tłuszcz[g] 52.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 300.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,02 |      |



**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024-20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

| Czwartek, 19 września 2024 |  |  |   |  |   |  |  |  |  |               |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---------------|
|                            | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)  | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna (2)<br>(C2)  | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)  | Kcal                                     | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)   | Kcal                                     | Dieta<br>papkowata(12)   | Kcal          |
| Śniadanie                  | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml<br>Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml<br>Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść 5g<br>Herbata b/c 250ml | 256<br>261<br>116<br>95<br>35<br>17<br>1 | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml<br>Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść/ 5g<br>Herbatyb/c 250ml        | 256<br>263<br>116<br>95<br>35<br>17<br>1 | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g<br>Miód 15g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść/ 5g<br>Herbata b/c 250ml                                       | 256<br>263<br>116<br>62<br>40<br>17<br>1 | Jogurt naturalny 200g *7<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml<br>Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 1 liść/5g<br>Herbata bez cukru 250ml                 | 120<br>221<br>116<br>95<br>35<br>17<br>1 | Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata 250ml                    | 589           |
| II śniadanie               | Galaretką z owocami bez cukru 123g   | 100                                      | Galaretką z owocami bez cukru 123g  | 100                                      | Galaretką z owocami bez cukru 123g  | 100                                      | Galaretką z owocami bez cukru 123g<br>Pestki słonecznika (+8) 10g  | 100<br>54                                | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120           |
| Obiad                      | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym z ryżem (*7,*9)400ml<br>Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml      | 265<br>201<br>142<br>45<br>34<br>50      | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym z ryżem (*7,*9)400ml<br>Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml | 265<br>201<br>142<br>45<br>34<br>50      | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym z ryżem (*7,*9)400ml<br>Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml | 265<br>201<br>142<br>45<br>34<br>50      | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym z ryżem brązowym (*7,*9)500ml<br>Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g<br>Woda 500ml | 249<br>201<br>142<br>44<br>34            | Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml | 625<br><br>50 |
| Podwieczorek               | Jogurt naturalny (*7) 200g   | 120                                      | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120                                      | Jogurt naturalny (*7) 200g  | 120                                      | Grejpfрут 1szt./200g<br>Pestki dyni (+8) 10g   | 108<br>56                                | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g  | 90            |
| Kolacja                    | Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>12<br>261<br>116                  | Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g<br>Cukinia parzona 100g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>14<br>263<br>116                  | Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g<br>Cukinia parzona 100g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>14<br>263<br>116                  | Makaron pełnoziarnisty z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 254<br>12<br>221<br>116                  | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml     | 511           |
| Nocny                      | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopoćką ,sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g<br>Sok jabłkowy 100%/200ml  | 160<br>99                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopoćką ,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok jabłkowy 100%/200ml  | 195<br>99                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopoćką ,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok jabłkowy 100%/200ml  | 195<br>99                                | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopoćką, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok wielowarzywny 300ml  | 160<br>41                                |  |               |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Wartość energet. [kcal] 2667<br>Białko ogółem [g]: 116,34<br>Tłuszcz[g]: 89,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 329,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 33,09<br>Sód [g]: 2,66 | Wartość energet. [kcal] 2635<br>Białko ogółem [g]: 97,98<br>Tłuszcz[g]: 76,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 338,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:26,12<br>Sód [g]: 2,59 | Wartość energet. [kcal]2607<br>Białko ogółem [g]: 96,04<br>Tłuszcz[g]: 73,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 337,02<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:26,12<br>Sód [g]: 2,55 | Wartość energet. [kcal] 2404<br>Białko ogółem [g]:95,63<br>Tłuszcz[g]: 71,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 284,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:31,99<br>Sód [g]: 2,34 | Wartość energet. [kcal]2035<br>Białko ogółem [g] 73,34<br>Tłuszcz[g] 55,32<br>w tym nasycone [g] 22,23<br>Węglowodany ogółem [g] 302,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,05 |
|---|--|---|---|--|

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**11.09.2024-20.09.2024**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

**Piątek, 20 września 2024**

|              | <b>Piątek, 20 września 2024</b>   |      |  |      |  |      |   |      |   |      |
|--------------|---|------|--|------|--|------|---|------|---|------|
|              | <b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>   | Kcal | <b>Dieta łatwostrawna (2) (C2)</b>   | Kcal | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>                                      | Kcal | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>                   | Kcal | <b>Dieta papkowata(12)</b>  | Kcal |
| Śniadanie    | Ryż biały na mleku (*)350ml   | 255  | Ryż biały na mleku (*)350ml  | 255  | Ryż biały na mleku (*)350ml  | 255  | Jabłko 1 szt  | 75   | Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml                                 | 589  |
|              | Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g   | 92   | Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g  | 92   | Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g  | 92   | Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g   | 112  |   |      |
|              | Miód 15g  | 40   | Miód 15g   | 40   | Miód 15g   | 40   | Polewica sopočka (*6+9+10) 20g  | 35   |   |      |
|              | Papryka 80g   | 20   | Pomidor 80g  | 17   | Pomidor 80g  | 17   | Papryka 80g   | 20   |   |      |
|              | Salata 1 liść/5g  | 1    | Salata 1 liść /5g  | 1    | Salata 1 liść  | 1    | Salata 1 liść   | 1    |   |      |
|              | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g  | 261  | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263  | Chleb pszenny (*1) 100g  | 263  | Chleb razowy (*1) 100g  | 221  | Herbata z cukrem 250ml  |      |
|              | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   | 116  |   |      |
|              | Herbata b/c 250ml   |      | Herbata b/c 250ml  |      | Herbata b/c 250ml  |      | Herbata b/c 250ml   |      |   |      |
| II śniadanie | Pomarańcza 1szt./150g   | 112  | Banan 1szt./120g   | 110  | Banan 1szt./120g   | 110  | Pomarańcza 1szt./150g   | 112  | Sok pomidorowy 300ml  | 36   |
|              |   |      |  |      |  |      | Migdały (*8) 10g  | 62   |   |      |
| Obiad        | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml                   | 218  | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml                      | 218  | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml                      | 218  | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml                    | 201  | Zupa wiejska (*7*9) , ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml | 625  |
|              | Kotlet rybny z mintaja panierowany smażony (*1,*4,*3) 90g                               | 285  | Pulpet z mintaja parowany z koperkiem i masłem (*1,*4*3) 90g                               | 198  | Pulpet z mintaja parowany z koperkiem i masłem (*1,*4,*3) 90g                              | 198  | Pulpet rybny z koperkiem i masłem parowany (*1,*4,*3) 90g                               | 198  |   |      |
|              | Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g                                     | 54   | Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g  | 43   | Włoszczyzna na gęsto (*1,*4,*3) 90g  | 198  | Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g                                     | 54   |   |      |
|              | Salata z oliwą 50g  | 36   | Salata z oliwą 50g   | 36   | Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g  | 43   | Salata z oliwą 50g  | 36   | Kompot owocowy 250ml  | 50   |
|              | Ziemniaki gotowane 200g   | 142  | Ziemniaki gotowane 200g  | 142  | Salata z oliwą 50g   | 36   | Ziemniaki gotowane 200g   | 142  |   |      |
|              | Kompot owocowy 250ml  | 50   | Kompot owocowy 250ml   | 50   | Ziemniaki gotowane 200g  | 142  | Woda 500ml  | 50   |   |      |
|              |   |      |  |      |  |      |   |      |   |      |
| Podwie       | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g  | 145  | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g   | 145  | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g   | 145  | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g  | 145  | Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g  | 145  |
|              |   |      |  |      |  |      | Otręby pszenne (*1) 10g   | 35   |   |      |
| Kolacja      | Leczo warzywne z cukini z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g                 | 178  | Leczo warzywne z cukini z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g                    | 178  | Leczo warzywne z cukini z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g                    | 178  | Leczo warzywne z cukini z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g                 | 178  | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml   | 511  |
|              | Ogórek 50g  | 6    | Pomidor 50g  | 9    | Pomidor 50g  | 9    | Ogórek 50g  | 6    |   |      |
|              | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g   | 261  | Chleb pszenny (*1)100g   | 263  | Chleb pszenny (*1)100g   | 263  | Chleb razowy (*1)100g   | 221  |   |      |
|              | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g   | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g  | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g   | 116  | Herbata 250ml   |      |
|              | Herbata b/c 250ml   |      | Herbata b/c 250ml  |      | Herbata b/c250ml   |      | Herbata b/c 250ml   |      |   |      |
|              |   |      |  |      |  |      |   |      |   |      |
| Nocey        | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g | 160  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g | 195  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g | 195  | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g | 160  |   |      |
|              | Sok pomidorowy 300ml  | 36   | Sok pomidorowy 300ml   | 36   | Sok pomidorowy 300ml   | 36   | Sok pomidorowy 300ml  | 36   |   |      |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Wartość energet. [kcal] 2473<br>Białko ogółem [g]: 101,04<br>Tłuszcz[g]: 80,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 322,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:31,12<br>Sód [g]: 2,62 | Wartość energet. [kcal] 2317<br>Białko ogółem [g]: 90,34<br>Tłuszcz[g]: 69,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 330,34<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:23,35<br>Sód [g]: 2,55 | Wartość energet. [kcal]2297<br>Białko ogółem [g]: 88,22<br>Tłuszcz[g]: 67,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 329,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:26,12<br>Sód [g]: 2,49 | Wartość energet. [kcal] 2089<br>Białko ogółem [g]:86,54<br>Tłuszcz[g]: 69,31<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 279,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:34,99<br>Sód [g]: 2,28 | Wartość energet. [kcal]1988<br>Białko ogółem [g] 65,45<br>Tłuszcz[g] 45.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 280.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,93 |
|-------------------|---|--|---|--|--|
|-------------------|---|--|---|--|--|

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowicz  
na zlecenie firmy cateringowej PPUH Natalia Madej