

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Sobota, 21 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 jaglane na mleku (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Serek wiejski (*) 200g	194	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Półędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Półędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	47		
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	14		
	Ogórek 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Rzodkiew biała tarta 80g	1	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb razowy (*)100g	116		
Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g				
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Surówka z marchewki i jabłka z pestkami dyni i olejem rzepakowym 100g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	189	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	189	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	189	Zupa koperkowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	186	Zupa koperkowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy pieczony 100g (*1*9)	288	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 90g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie z włoszczyzny(*1*7*9) 90g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 90g/50ml	255		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Salatka z kiszzonego ogórka i cebulki z olejem rzepakowym 70g	12	Marchew na ciepło (*1) 70g	45	Marchew na ciepło (*1)70g	45	Salatka z kiszzonego ogórka i cebulki z olejem rzepakowym 70g	12	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podw	Jogurt naturalny (*) 200g	120	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 200g Pestki słonecznika (*8) 10g	120	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52		
	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19		
	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 kanapkowe83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocty	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	178	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	178	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	143		
	Sok buraczano-marchwiowy 300ml	111	Sok buraczano-marchwiowy 300ml	111	Sok buraczano-marchwiowy 300ml	111	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2662 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 41,09 Sód [g]: 3,33		Wartość energet. [kcal] 2414 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2414 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2449 Białko ogółem [g]:111,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 3,22		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304,11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Niedziela, 22 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 350ml	602
	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	285	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g	96	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	(*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Keczap (*10) 20g	20	Keczap (*10) 20g	20	Dżem truskawkowy 25g	40	Keczup (*10) 20g	20	Herbata 250ml	
	Papryka 80g	20	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pparyka 80g	1		
	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść/5g	17	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść/5g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	116		
	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	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Nektarynka 120g Migdały (+8) 10g	60 62	Sok jabłkowy 300ml	125
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194	Kompot owocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	54	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	36	Cukinia gotowana z masłem (*7)70g	36	Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	54		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
Podwie	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 100g	12	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	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 kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałatą i papryką (*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] 2497 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65	Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2296 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 318,054 w tym cukry[g]: 50,54 Błonnik[g]: 20,02 Sód [g]: 3,32	Wartość energet. [kcal] 2187 Białko ogółem [g]: 98,89 Tłuszcz[g]: 82 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]: 3,43	Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,77
--	--	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Poniedziałek, 23 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 jaglane na mleku (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Poledwica sopocka (*6+9+10) 40g	45	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	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		
	Mozarella plastry (*) 20g	56	Mozarella plastry(*) 20g	56	Mozarella plastry(*) 20g	56	Mozarella plastry (*) 20g	56		
	Papryka 80g	20	Cukinia gotowana 80g	14	Cukinia gotowana 80g	14	Pparyka 80g	20		
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	14	Salata 1 liść /5g	1		
Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	1	Chleb razowy (*)100g	221	Herbata 250ml		
Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 1szt./150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g	154
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte 70g	45	Surówka z buraka i jabłka 70g	44		
	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Surówka z marchwi 50g	15	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	50			
Podwie	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 150g Pestki dyni (*) 10g	90 58	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	256	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	256	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	256	Makaron razowy na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	248	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g	261	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb razowy (*)1 100g	221		
	Masło śniadaniowe 82% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą 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	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2734 Białko ogółem [g]: 131,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76	Wartość energet. [kcal] 2589 Białko ogółem [g]: 119,54 Tłuszcz[g]: 76,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 339,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 28,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal]2569 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55	Wartość energet. [kcal] 2446 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61	Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283,12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12
-------------------	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Wtorek, 24 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	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602
	Ser żółty (*7) 50g	174	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g / 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g / 1 plaster	19		
	Ogórek 80g	12	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Ogórek 80g	12	Herbata 250ml	
	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1		
	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		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Śniadanie II	Pomarańcza 1szt./200g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Serek wiejski (*7) 150g	142
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym 100g/50ml	281	Pulpet ryżowo-mięsny drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	275	Pulpet ryżowo-mięsny drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	275	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	281	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Pieczony ziemniak (*1*7*9) 200g	142	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	42	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z białej kapusty z papryką i olejem rzepakowym 70g	52	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Surówka z białej kapusty z papryką i olejem rzepakowym 70g	52		
	Brokuł gotowany 50g	50	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	50		
	Kompot owocowy 250ml					Kompot owocowy 250ml				
Poodwiecz	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 35	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7)20g	70		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	160	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	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] 2571 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2501 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2501 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2357 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52
-------------------	---	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Środa, 25 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 Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 80g Sałata 1 liść 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 80g Sałata 1 liść/ 5g Herbatyb/c 250ml	256 263 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Serek śmietankowy 1szt./17g (*7) Pomidor 80g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 47 17 1	Kefir (*7) 200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Herbata bez cukru 250ml	102 221 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Brzoskwinia 100g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Brzoskwinia 100g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach duszona (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 200g Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 245 260 44 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami(*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 245 260 45 36 50	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywno-mięsny (*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	187 245 260 45 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami(*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Woda 500ml	235 245 242 44 36	Zupa ziemniaczana (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwieczorek	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 125g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 150g Migdały (*8) 10g	90 62	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 10 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 29 10 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, sałata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	143 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	154 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	154 36	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, sałata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	143 36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2505 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal] 2510 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód [g]: 3,31	Wartość energet. [kcal] 2441 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27	Wartość energet. [kcal] 2278 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]:3,12	Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	---	---	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Czwartek, 26 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
I Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 80g Sałata 1 liść /5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 70 12 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g mozarella plastry *7/20g Cukinia parzona 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 14 1 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Mozarella plastry *7/20g Cukinia parzona 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 14 1 263 116	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 80g Sałata 1 liść /5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	28 156 70 12 1 221 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jabłko 150g Pestki dyni (+8) 10g	75 58	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml Kotlet drobiowy panierowany pieczony(*1*3) 100g ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	223 265 142 54 17 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	223 189 142 45 17 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	223 189 142 45 17 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*7*9) 500ml Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	202 189 142 54 17	Zupa szpinakowa (*1*3*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Otręby (*1) 10g	142 35	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 9 261 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 9 263 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 9 263 116	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	202 9 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Brzoskwinia 1szt./100g	143 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Brzoskwinia 1szt./100g	154 45	Kanapka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Brzoskwinia 1szt./100g	154 45	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sałatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym 100g	143 75		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2658 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 3,87		Wartość energet. [kcal] 2476 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2476 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2251 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 3,52		Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Piątek, 27 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
Sniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 40 17 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 40 17 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 17 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 100g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 112 19 17 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Pomarańcza 1szt./150g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Pestki słonecznika (+8) 10g	112 54	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja panierowany i pieczony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	265 255 142 52 20 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z brązowym ryżem brązowym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	249 210 142 20 17	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz	Deser z przetrzartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetrzartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetrzartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Sałatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Deser z przetrzartych owoców bez cukru 100%/120g	71
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 6 261 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	66 19 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok wielowarzywny 200ml	160 41	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok wielowarzywny 200ml	175 41	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10)1szt. Sok wielowarzywny 200ml	175 41	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok wielowarzywny 200ml	160 41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2453 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2370 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2350 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogółem [g]: 102,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22	Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	--	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Sobota, 28 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	Kefir (*7) 200ml	104	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenka (*1)	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	116	450ml	
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plastry (*7) 20g	62	Herbata 250ml	
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Papryka 80g	56		
	Papryka 80g	20	Pomidor 80g	17	20g	17	Sałata 1 liść/5g	20		
	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Herbata b/c 250ml	1			Herbata b/c 250ml	1				
II śniadanie	Mus owocowy bez cukru 100%/ 100ml	54	Mus owocowy cukru 100%/ 100ml	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54	Grejpfrut 200g/1szt Migdały (*8) 10g	108 62	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	178	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa ziemniaczana (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	625
	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	450ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kompot owocowy 250ml	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Kalafior gotowany 50g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowymi 70g	44		50
Podwiecz	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
	Maślanka *7 100ml	45					Otręby pszenne (*1) 10g	28		
Kolacja	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z białek jaj z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	72	Pasta rybno-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml	
	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 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			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143	Kanapka tostowa pszenka z szynką, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	154	Kanapka tostowa pszenka z szynką, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	154	Kanapka tostowa razowa z szynką, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143		
	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 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2385 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2378 Białko ogółem [g]: 104,21 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2319 Białko ogółem [g]: 109,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Niedziela, 29 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	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Jabłko 1szt./120g	75	Kasza manna na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	450ml	
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Herbata 250ml	
	Papryka 80g	20	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Papryka 80g	20		
	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 śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt naturalny *7 150g	90
Obiad	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe,	625
	Kotlet schabowy panierowany i pieczony(*1*3) 100g	255	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	mleko w proszku (*7),	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*7)	
	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	52	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	45	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	45	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	52	450ml	
	Fasolka szparagowa 50g	14	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Fasolka szparagowa 50g	14	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Podwie	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	545
	Ogórek 100g	12	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Ogórek 100g	12	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	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 250ml	
Nocny	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	175	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą ,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	160		
	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok wielowarzywny 300ml	41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519	Wartość energet. [kcal]2496	Wartość energet. [kcal]2496	Wartość energet. [kcal] 2091	Wartość energet. [kcal]2002
	Białko ogółem [g]: 113,26	Białko ogółem [g]: 99,63	Białko ogółem [g]: 99,63	Białko ogółem [g]:99,54	Białko ogółem [g] 68,45
	Tłuszcz[g]: 85,04	Tłuszcz[g]: 78,123	Tłuszcz[g]: 78,123	Tłuszcz[g]: 72,31	Tłuszcz[g] 49.12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 333,27	Węglowodany ogółem[g]: 337,12	Węglowodany ogółem[g]: 337,12	Węglowodany ogółem[g]: 299,12	Węglowodany ogółem [g] 294.34
	w tym cukry[g]: 57,64	w tym cukry[g]: 41,64	w tym cukry[g]: 41,64	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,22
	Błonnik[g]: 37,72	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g]:39,99	Błonnik[g] 22,45
	Sód [g]: 3,82	Sód [g]: 3,62	Sód [g]: 3,62	Sód [g]: 3,32	Sód [g] 2,94

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2024-30.09.2024

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) łubin.

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

Poniedziałek, 30 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 jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Schab z kija (*6+1+10) 60g	59	Schab z kija (*6+1+10) 60g	59	Schab z kija (*6+1+10) 60g	59	Schab z kija (*6+1+10) 60g	59		
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ogórek 50g	6		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 50g	9		
Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	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 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 200g	112	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Pomarańcza 200g	112	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
							Pestki słonecznika (+8)10g	54		
Obiad	Barszcz z buraków po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	325	Barszcz czerwony buraczany z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Barszcz czerwony buraczany z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Barszcz z buraków po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	325	Barszcz czerwony (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą (*1*3*9) 300g	452	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g	425	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g	425	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 350g	415		
	Jabłko 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50			
Podwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
							Płatki owsiane (+1) 20g	74		
Kolacja	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g	90	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 60g	78	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 60g	78	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g	90	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	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 kanapkowe83%(*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, poledwica sopocką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	154	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	143		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2716		Wartość energet. [kcal] 2571		Wartość energet. [kcal] 2571		Wartość energet. [kcal] 2440		Wartość energet. [kcal]2101	
	Białko ogółem [g]: 121,76		Białko ogółem [g]: 110,65		Białko ogółem [g]: 110,65		Białko ogółem [g]: 112,34		Białko ogółem [g] 77,45	
	Tłuszcz[g]: 93,34		Tłuszcz[g]: 82,112		Tłuszcz[g]: 82,112		Tłuszcz[g]: 85,59		Tłuszcz[g] 62.12	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23		w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30		w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 336,56		Węglowodany ogółem[g]: 341,87		Węglowodany ogółem[g]: 341,87		Węglowodany ogółem[g]: 323,67		Węglowodany ogółem [g] 295.34	
w tym cukry[g]: 58,23		w tym cukry[g]: 57,18		w tym cukry[g]: 57,18		w tym cukry[g]:40,34		w tym cukry [g] 30,22		
Błonnik[g]: 42,03		Błonnik[g]: 29,72		Błonnik[g]: 29,72		Błonnik[g]:36,78		Błonnik[g] 22,45		
Sód [g]: 3,82		Sód [g]: 3,55		Sód [g]: 3,55		Sód [g]: 3,42		Sód [g] 2,84		

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowicz

na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej