

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 1 października 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 (*7) 150g	142	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), 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		
	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10)	19		
	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	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	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Nektarynka 120g Pestki dyni (+8) 10g	60 58	Sok pomidorowy 200ml	28
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	186	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	186	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa ziemniaczana (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Bitki z szynki wieprzowej duszone w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	286	Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	286	Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	286	Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	286		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	260		
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	54	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	38	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	38	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	232	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	54		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16		
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	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	145 28	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	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		
	Ogórek kiszony 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	7	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			
Noce	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, 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 drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	143		
	Jabłko 150g	75	Jabłko 150g	75	Jabłko 150g	75	Marchew słupek 100g	35		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2659 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 Sól [g]: 4,98	Wartość energet. [kcal] 2554 Białko ogółem [g]: 105,22 Tłuszcz[g]: 75,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,04 Sól [g]: 4,45	Wartość energet. [kcal] 2534 Białko ogółem [g]: 104,02 Tłuszcz[g]: 74,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 330,56 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]:29,03 Sól [g]: 4,33	Wartość energet. [kcal] 2448 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 Sól [g]: 4,49	Wartość energet. [kcal]1940 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 55,23 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 286,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 26,45 Sól [g] 3,23
-------------------	---	---	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 2 października 2024

	Środa, 2 października 2024									
	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	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
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Schab z kija (*6+9+10+) 60g	65	Schab z kija (*6+9+10+) 60g	65	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156	Herbata 250ml	
	Ser żółty(*) 20g	70	Pasta z pieczonych warzyw 50g	52	Pasta z pieczonych warzyw 50g	52	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Papryka 80g	20	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Papryka 80g	20		
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	14	Salata 1 liść /5g	14	Salata 1 liść /5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadani	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g Migdały (*8) 10g	45 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*)7*9) 400ml	276	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	186	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	186	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*)7*9) 400ml	276	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe	625
	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowane w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	255	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowane w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	255	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowane w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	255	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowane w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	255	parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna(*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	52	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	52	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54		
	Kalafior gotowany 50g	15	Kalafior gotowany 50g	50	Kalafior gotowany 50g	50	Kalafior gotowany 50g	18		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml		Woda 500ml			
Podwi	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	90 54	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
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	
	Pomidor 100g	17	Pomidor 100g	17	Pomidor 100g	17	Pomidor 100g	17		
	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 mix roślinnym, poledwica wieprzową, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica 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 ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2682 Białko ogółem [g]: 125,26 Tłuszcz[g]: 90,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 45,72 Sód[g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]: 112,54 Tłuszcz[g]: 72,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,22	Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]: 112,54 Tłuszcz[g]: 72,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,22	Wartość energet. [kcal] 2622 Białko ogółem [g]: 122,66 Tłuszcz[g]: 87,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]:2,52	Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 82,45 Tłuszcz[g] 55,54 w tym nasycone [g] 20,55 Węglowodany ogółem [g] 297,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 27,54 Sód [g] 1,89
--------------------	--	--	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 3 października 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 (*7*1)350ml	245	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml	245	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml	245	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	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		
	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+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 b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
II śniad	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Grejfrut 200g	108	Serek wiejski (*7) 150g	142
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	528	Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	528	Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	528	Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 5szt./250g	502		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g	60	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g	60	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g	60	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g	60		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	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	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	212	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	212	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	212	Risottoz ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	202	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Papryka 100g	20	Cukinia gotowana 100g	15	Cukinia gotowana 100g	15	Papryka 100g	20		
	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	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
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] 2606	Wartość energet. [kcal] 2502	Wartość energet. [kcal] 2502	Wartość energet. [kcal] 2549	Wartość energet. [kcal] 2054
	Białko ogółem [g]125,54	Białko ogółem [g] 118,02	Białko ogółem [g] 118,02	Białko ogółem [g] 120,23	Białko ogółem [g] 83,45
	Tłuszcz[g] 87,123	Tłuszcz[g] 77,65	Tłuszcz[g] 77,65	Tłuszcz[g] 92,12	Tłuszcz[g] 62,54
	w tym nasycone [g] 31,12	w tym nasycone [g] 29,44	w tym nasycone [g] 29,44	w tym nasycone [g] 28,12	w tym nasycone [g] 17,23
	Węglowodany ogółem [g] 321,99	Węglowodany ogółem [g] 332,01	Węglowodany ogółem [g] 332,01	Węglowodany ogółem [g] 312,56	Węglowodany ogółem [g] 292,63
	W tym cukry [g] 59,23	W tym cukry [g] 50,12	W tym cukry [g] 50,12	W tym cukry [g] 42,76	W tym cukry [g] 31,12
	Błonnik[g] 44,65	Błonnik[g] 34,34	Błonnik[g] 34,34	Błonnik[g] 32,123	Błonnik[g] 32,54
	Sód[g] 2,54	Sód [g] 2,07	Sód [g] 2,07	Sól [g] 2,33	Sód [g] 2,006

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 4 października 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	102	Płatki owsiane na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml	95		
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml	95	Szynka drobiowa (+6+9+10) 50g	49	Szynka drobiowa(+6+9+10) 30g	29		
	Szynka drobiowa (+6+9+10) 30g	29	Szynka drobiowa(+6+9+10) 30g	29	Serek kanapkowy 1szt./17g (*7)	47	Pomidor 80g	17	Herbata 250ml	
Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Liść sałaty 5g	1			
Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml				
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/ 100ml	54	Mus owocowy 100%/100ml	54	Pomarańcza 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	112 54	Mus owocowy 100%/100ml	54
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze (*4) mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba mintaj panierowana i pieczona w piecu z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	278	Ryba mintaj na pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba mintaj na pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba mintaj pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	35	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	25	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	36	Bukiet warzyw gotowany z masłem(*7) 70g	35	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	25		
	Salatka z oliwą z oliwek 50g	36	Salatka z oliwą z oliwek 50g	50	Salatka z oliwą z oliwek 50g	36	Salatka z oliwą z oliwek 50g	36	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 100g Migdały (*8) 10g	60 62	Jogurt owocowy *7 150g	125
Kolacja	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 60g	89	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19		
	Ogórek 50g	261	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221			
Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		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 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		
	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 200g	45	Marchew słupki 100g	35		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2580 Białko ogółem [g]: 124,34 Tłuszcz[g]: 87,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 327,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]: 2,65		Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 118,04 Tłuszcz[g]: 77,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:33,12 Sód[g]: 2,03		Wartość energet. [kcal]2480 Białko ogółem [g]: 117,32 Tłuszcz[g]: 74,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,84 Węglowodany ogółem[g]: 327,02 w tym cukry[g]: 48,213 Błonnik[g]:32,86 Sód [g]: 2,01		Wartość energet. [kcal] 2445 Białko ogółem [g]: 121,63 Tłuszcz[g]: 79,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 317,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,44		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 58,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,63 W tym cukry [g] 39,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 5 października 2024										
	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*) 20g Ogórek kiszony 80g Sałata 1 liść /5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 70 14 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica wieprzowa (+1+6+9) 60g Miód 15g Cukinia parzona 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 14 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica wieprzowa (+1+6+9) 60g Miód 15g Cukinia parzona 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 14 1 263 116	Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Ser żółty (*) 20g Ogórek kiszony 80g Sałata 1 liść /5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 70 14 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Salatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym i pestkami dyni (+8) 150g	76	Mus owocowy 100%/100ml	54
Obiad	Barszcz czerwony z buraków po ukraińsku z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym (*1*7*9) 150g Gulasz wieprzowy w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kluski śląskie (*1) 200g Brokuł gotowany 70g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	292 221 260 35 31 50	Barszcz czerwony z buraków z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kluski śląskie (*1) 200g Brokuł gotowany 70g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 260 35 31 50	Barszcz czerwony z buraków z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kluski śląskie (*1) 200g Brokuł gotowany 70g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 260 35 31 50	Barszcz czerwony z buraków po ukraińsku z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9) 400ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kasza gryczana 200g Brokuł gotowany 70g Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	292 221 242 35 31 31	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250m	625 50
Podwczor	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany naturalny (7) 150g	154	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Migdały (*8) 10g	145 62	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145
Kolacja	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	90 56 6 261 116	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 60g Mozzarella plastry (*) 20g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	78 56 7 263 116	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 60g Mozzarella plastry (*) 20g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	78 56 7 263 116	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	90 56 6 221 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noctny	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 ODŻWICZAJĄCE

Wartość energet. [kcal] 2668 Białko ogółem [g]: 129,26 Tłuszcz[g]: 96,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 335,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 45,72 Sód[g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2566 Białko ogółem [g]: 118,66 Tłuszcz[g]: 81,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,05 Węglowodany ogółem[g]: 338,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód[g]: 2,32	Wartość energet. [kcal] 2566 Białko ogółem [g]: 118,66 Tłuszcz[g]: 81,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,05 Węglowodany ogółem[g]: 338,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,32	Wartość energet. [kcal] 2640 Białko ogółem [g]: 124,66 Tłuszcz[g]: 94,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 47,09 Sód [g]:2,55	Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02
--	---	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 6 października 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	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Jogurt naturalny (*) 100g	60	Ryż a na mleku	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g	261	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb razowy (*) 100g	221	(*)7, mleko w	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	proszku (*7),	
	Jajecznica (*) 100g	211	Jajecznica na parze (*) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*) 100g	76	Jajecznica na parze (*) 100g	211	miód, bułka	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	pszenna (*) 1	
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	450ml	
	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniad	Ciasto drożdżowe(*)1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*)1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*)1*3*7+6) 50g	126	Grejfrut 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	105 58	Serek homogenizowany naturalny (*) 150g	154
Obiad	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym (*)1*3*9) 400ml	186	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym (*)1*3*9) 400ml	186	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym(*)1*3*9) 400ml	186	Rosół z makaronem razowym na wywarze drobiowo-warzywnym(*)1*3*9) 400ml	178	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w	625
	Kotlet schabowy panierowany i pieczony w piecu (*)1*3) 100g	278	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*)1*7*9) 100g/30ml	223	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*)1*7*9) 100g/30ml	223	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*)1*7*9) 100g/30ml	223	proszku (*7),	
	zemiański 200g	142	Salata z jogurtem naturalnym (*) 70g	18	zemiański 200g	142	zemiański 200g	142	śmietana (*) 450ml	
	Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym i koperkiem(*) 70g/20g	25	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Salata z jogurtem naturalnym (*) 70g	18	Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym i koperkiem(*) 70g/20g	25	Kompot	50
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Kompot owocowy 250ml	50	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Surówka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 50g	32	wielooowocowy 250m	
Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*) 25g	116	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 150g Pestki słonecznika 10g	90 54	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Ser żółty (*) 50g	174	Twarożek z koperkiem (*) 60g	86	Twarożek z koperkiem (*) 60g	86	Twarożek z koperkiem (*) 60g	86	Mięso wieprzowe,	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29	jajko(*3),	
	Papryka 100g	21	Cukinia gotowana 100g	14	Cukinia gotowana 100g	14	Papryka 100g	21	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1)100g	261	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb razowy (*)1)100g	221	marchew,	
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	pietruszka,		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		oliwa, masło (*) 450ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*)1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*)1*6+9+10) 100g	154	Kanapka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*)1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*)1*6+9+10) 100g	143		
	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Sok wielowarzywny 300ml	41		

WARTOŚCI ODZTWCZE	Wartość energet. [kcal] 2578 Białko ogółem [g]: 122,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 320,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 42,72 Sód[g]: 2,55	Wartość energet. [kcal] 2428 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal] 2302 Białko ogółem [g]:117,32 Tłuszcz[g]: 75,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 327,054 w tym cukry[g]: 47,23 Błonnik[g]: 32,023 Sód [g]: 2,12	Wartość energet. [kcal] 2350 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz[g]: 80, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32	Wartość energet. [kcal]2048 Białko ogółem [g] 89,45 Tłuszcz[g] 59,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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, 7 października 2024										
	Dieta podstawowa	Kcal	Dieta lekkostrawna	Kcal	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kcal	Dieta papkowata	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	Kefir (*7) 200ml	104	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	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		
	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+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		
	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść/5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść/5g	1		
Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
II śniadani	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Sok pomidorowy 300ml Migdały (*8) 10g	36 62	Sok wielowarzywny 200ml	41
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)400ml	260	Zupa marchwianka z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)400ml	178	Zupa marchwianka z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	178	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	254	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym duszonym bez obsmażania (*1*3*7*9) 150g	321	Sos drobiowy gotowany z warzywami (*1*7) 150g	201	Sos drobiowy gotowany z warzywami (*1*7) 150g	201	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym duszonym bez obsmażania (*1*3*7*9) 150g	321	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	75	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	51	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	51	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	51		
Jabłko 1szt./120g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34			
Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50			
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	90 58	Jogurt owocowy (*7) 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 Herbata 250ml	545
	Ogórek 100g	12	Cukinia gotowana 100g	15	Cukinia gotowana 100g	15	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 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	160	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	175	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella , sałatą i masłem (*1*7+6+9+10)1szt.	175	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	160		
	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2512 Białko ogółem [g]122,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem [g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52	Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g] 112,23 Tłuszcz[g] 72,27 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 321,01 W tym cukry [g] 58,12 Błonnik[g] 33,34 Sód [g] 2,38	Wartość energet. [kcal]2323 Białko ogółem [g] 112,98 Tłuszcz[g] 69,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 320,76 W tym cukry [g] 58,12 Błonnik[g] 33,34 Sód [g] 2,32	Wartość energet. [kcal] 2531 Białko ogółem [g] 121,99 Tłuszcz[g] 82,12 w tym nasycone [g] 20,12 Węglowodany ogółem [g] 319,56 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 43,67 Sód[g] 2,42	Wartość energet. [kcal]2072 Białko ogółem [g] 102,34 Tłuszcz[g] 57,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 298,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 28,54 Sód [g] 2,11
-------------------	---	--	---	---	---

Wtorek, 8 października 2024										
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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.

	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Jabłko 1szt./120g	75	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	52	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Papryka 80g	20	Papryka 80g	20
	Papryka 80g	20	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	Salata 1 liść /5g	1	Chleb razowy (*)100g	221	Chleb razowy (*)100g	221
	Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116
II śniad	Gruszka 150g/1szt.	85	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Brzoskwinia 1szt./100g	45	Gruszka 150g/1szt. Pestki słonecznika (+8) 10g	85	Mus owocowy 100%/100ml	54
Obiad	Zupa pomidorowa makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9)400ml	245	Zupa pomidorowa (1*3**7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet pożarski drobiowy panierowany i pieczony z sosem pieczarkowym (*1*3*7) 100g/30ml	289	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*3*7) 100g/30ml	223	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*3*7) 100g/30ml	223	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*3*7) 100g/30ml	255	mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	52	Ziemniaki 200g	52	Ziemniaki 200g	142	Kompot wielowocowy 250ml	50
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	54	Marchew gotowana z masłem (*7) 70g	16	Marchew gotowana z masłem (*7) 70g	16	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	54		
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	50	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50			
Podwiecz	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	Salatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym i pestakami dyni (+8) 150g	76	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorem (*) 70g	98	Pasta twarogowa z zieleciną (*) 70g	90	Pasta twarogowa z zieleciną (*) 70g	90	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*) 80g	102	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Pomidor 50g	9		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Chleb razowy (*) 100g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g	261	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb pszenny (*) 100g	263	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Herbata bez cukru 250ml	116		
Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata bez cukru 250ml	116			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z szynką, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143	Kanapka tostowa pszenna z szynką, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	154	Kanapka tostowa pszenna z szynką, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	154	Kanapka tostowa razowa z szynką, sałatą, 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 ODŻWICZAJĄCE	Dieta podstawowa(1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	Dieta papkowata(12)
Wartość energet. [kcal] 2446	Wartość energet. [kcal] 2190	Wartość energet. [kcal] 2190	Wartość energet. [kcal] 2247	Wartość energet. [kcal] 1984	
Białko ogółem [g] 112,54	Białko ogółem [g] 90,84	Białko ogółem [g] 90,84	Białko ogółem [g] 98,66	Białko ogółem [g] 74,45	
Tłuszcz[g] 80,42	Tłuszcz[g] 69,40	Tłuszcz[g] 69,40	Tłuszcz[g] 75,72	Tłuszcz[g] 50,54	
w tym nasycone [g] 23,11	w tym nasycone [g] 19,12	w tym nasycone [g] 19,12	w tym nasycone [g] 22,09	w tym nasycone [g] 19,23	
Węglowodany ogółem [g] 315,02	Węglowodany ogółem [g] 311,98	Węglowodany ogółem [g] 311,98	Węglowodany ogółem [g] 310,16	Węglowodany ogółem [g] 292,63	
W tym cukry [g] 50,11	W tym cukry [g] 52,65	W tym cukry [g] 52,65	W tym cukry [g] 39,09	W tym cukry [g] 31,12	
Błonnik[g] 40,92	Błonnik[g] 23,923	Błonnik[g] 23,923	Błonnik[g] 38,23	Błonnik[g] 24,54	
Sód [g]2,34	Sód[g] 2,11	Sód[g] 2,11	Sód[g] 2,22	Sód [g] 1,78	

Środa, 9 października 2024

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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.

	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	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	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jaglane na mleku (*7),	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) 450ml	
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka kiełbasa szynkowa (+6+1+10) 50g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Herbata 250ml	
	Szynka kiełbasa szynkowa (+6+1+10) 30g	35	Szynka kiełbasa szynkowa (+6+1+10) 30g	35	Miód 15g	62	Szynka kiełbasa szynkowa (+6+1+10) 30g	35		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	40	Pomidor 80g	17		
	Sałata 1 liść 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Sałata 1 liść /5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml		Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
II śniad	Nektarynka 1szt./120g	60	Banan 1 szt/120g	110	Banan 1 szt/120g	110	Nektarynka 1szt./120g	60		
							Pestki dyni (+8) 10g	58		
Obiad	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	202	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane 150g	194	Udko z kurczaka gotowane 150g	194	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	254	Kompot owocowy 250ml	50
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Sałata z oliwą z oliwek 50g	36	Sałata z oliwą z oliwek 50g	36	Sałata z oliwą z oliwek 50g	36	Sałata z oliwą z oliwek 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	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 homogenizowany naturalny (*7) 150g	154	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Polędwica drobiowa (+6+9+10)50g	52	Polędwica drobiowa (+6+9+10)50g	52	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Mozzarella plaster (*7)30g	76	Mozzarella plaster (*7)30g	76	Mozzarella plaster (*7)30g	76	Mozzarella plaster (*7)30g	76		
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 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 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 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] 2450	Wartość energet. [kcal] 2468	Wartość energet. [kcal]2432	Wartość energet. [kcal] 2330	Wartość energet. [kcal]2018
	Białko ogółem [g]: 119,04	Białko ogółem [g]: 118,34	Białko ogółem [g]: 115,22	Białko ogółem [g]: 112,01	Białko ogółem [g] 87,45
	Tłuszcz[g]: 75,12	Tłuszcz[g]: 69,45	Tłuszcz[g]: 66,12	Tłuszcz[g]: 70,123	Tłuszcz[g] 56,54
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 324,23	Węglowodany ogółem[g]: 330,34	Węglowodany ogółem[g]: 328,98	Węglowodany ogółem[g]: 311,12	Węglowodany ogółem [g] 297,23
	w tym cukry[g]: 46,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 31,12
	Błonnik[g]:40,12	Błonnik[g]:33,35	Błonnik[g]:29,12	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g] 29,54
	Sód[g]: 2,53	Sód [g]: 2,23	Sód [g]: 2,19	Sód[g]: 2,37	Sód [g] 3,87

Czwartek, 10 października 2024

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.10.2024-10.10.2024

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.

	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	602
	Ser żółty (*7) 50g	174	Szynka rubinowa	62	Szynka rubinowa	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	70		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7) 20g	12		
	Ogórek kiszony 80g	12	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Ogórek kiszony 80g	1		
	Sałata 1 liść	1	Sałata 1 liść	1	Sałata liść	1	Sałata liść	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	116	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/c250ml		Herbata b/c 250ml		Mus owocowy 100%/ 100g	54
II śniadanie	Pomarańcza 120g	112	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym i pestakami dyni (+8) 150g	76		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowo-drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym	420		
	Jabłko 1szt./120g	75	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Jabłko 1szt./120g	75		
	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kompot owocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolejca	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), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Papryka 100g	20	Pomidor 100g	263	Pomidor 100g	263	Papryka 100g	20		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	116	Chleb pszenny (*1)100g	116	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	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	154	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą 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] 2524 Białko ogółem [g]: 122,12 Tłuszcz[g]: 82,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 331,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód[g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2382 Białko ogółem [g]: 116,02 Tłuszcz[g]: 78,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 328,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 29,03 Sód [g]: 2,29		Wartość energet. [kcal] 2382 Białko ogółem [g]: 116,02 Tłuszcz[g]: 78,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 328,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 29,03 Sód [g]: 2,29		Wartość energet. [kcal] 2421 Białko ogółem [g]: 119,23 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 328,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 34,09 Sód:[g]2,35		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,99	

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowiczna zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej