

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Piątek, 11 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszan ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	245 112 40 17 1 261 116	Kasza manna na mleku (*7*1)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	245 102 40 17 1 263 116	Kasza manna na mleku (*7*1)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	245 82 40 17 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 200g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Połudwica sopocka(*6+9+10) 20g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	120 112 25 17 1 221 116	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Gruszka 135g/1szt.	85	Nektarynka 1szt./150g	60	Nektarynka 1szt./150g	60	Gruszka 135g/1szt. Pestki słonecznika (+8) 10g	85 54	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Obiad	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy panierowany i smażony w bułce tartej (*1*3*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 278 142 42 16 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4) 90g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7)70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 200ml	223 189 142 38 16 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4)90g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7)70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 189 142 38 16 50	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	218 189 142 42 16	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze(*4), mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	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 pestkami dyni (+8) 150g	76	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 25g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszan ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 81 6 261 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 81 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	92 81 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (*1+6+7+9) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 23 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 mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	143 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	154 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	154 111	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	143 36		

WARTOŚCI ODZTWIŁCZE	Wartość energet. [kcal] 2510 Białko ogółem [g]: 102,54 Tłuszcz[g]: 80,84 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 311,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,89	Wartość energet. [kcal]2400 Białko ogółem [g]: 90,02 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 309,04 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,11	Wartość energet. [kcal]2380 Białko ogółem [g]: 88,99 Tłuszcz[g]: 68,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,02 Węglowodany ogółem[g]: 308,87 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,09	Wartość energet. [kcal] 2159 Białko ogółem [g]: 86,63 Tłuszcz[g]: 69,122 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,03 Węglowodany ogółem[g]: 281,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód[g]: 2,42	Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 77,12 Tłuszcz[g] 50,13 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,33
---------------------	---	--	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

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

Sobota, 12 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	Jabłko 1szt./145g	75	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	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	56
	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	56	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	56	Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plaster (*7)20g	17
Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	17	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Pomidor 80g	17	Herbata 250ml
Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	1	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	1	Salata 1 liść/5g	1	
Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g		Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g		Herbata bez cukru 250ml		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Grejpfрут 1szt./150g	65	Mus owocowy 100%/100g	54
							Migdały (*8) 10g	62		
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kasza jęczmienna (*1) 220g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	44		
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	17		
Fasolka szparagowa gotowana 50g	17	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17			
Kompot owocowy 250ml	50					Woda 500ml				
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
							Otręby pszenne (*1) 10g	32		
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70		
	Rzodkiew tarta 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Rzodkiew tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,salatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	160	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, salatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	160		
	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Marchewka słupki 100g	41		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2557 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 82,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal] 2247 Białko ogółem [g]: 94,98 Tłuszcz[g]: 64,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 328,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 3,92	Wartość energet. [kcal]2217 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz[g]: 62,08 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 325,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 3,87	Wartość energet. [kcal] 2319 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 72,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 309,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4,04	Wartość energet. [kcal]2012 Białko ogółem [g] 70,45 Tłuszcz[g] 47,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sól [g] 3,87
--------------------	---	--	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Niedziela, 13 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	Kc al
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	Poładwica sopocka *6+7+8+9+10) 30g	34	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	Poładwica sopocka *6+7+8+9+10) 60g	65	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286		
	Kecup (*10) 20g	20	Kecup (*10) 20g	20	Dżem truskawkowy 25g	40	Kecup (*10) 20g	20		
	Rzodkiew biała 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Rzodkiew biała 80g	14		
	Sałata 1 liść/5g	14	Sałata 1 liść/5g	1	Sałata 1 liść/5g	1	Sałata 1 liść/5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml	116	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	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150ml	154
Obiad	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół drobiowy na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół drobiowy na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół drobiowy na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem brązowym(*1*3*9) 400ml	179	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625
	Kotlet drobiowy panierowany w bułce tartej i pieczony (*1*3) 100g	289	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym 70g	48	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym 70g	48		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
	Kompot 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			50
Powiec	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	Kefir (*7) 200ml Pestki słonecznika (+9) 10g	102 54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	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	14	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Ogórek 100g	14		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	19	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	263	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	143	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	143		
	Sok jabłkowo-marchewkowy 300ml	128	Sok jabłkowo-marchewkowy 300ml	128	Sok jabłkowo-marchewkowy 300ml	128	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2535 Białko ogółem [g]: 110,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 42,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2522 Białko ogółem [g]: 109,66 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 336,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód[g]: 2,33	Wartość energet. [kcal] 2321 Białko ogółem [g]: 100,3 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 330,054 w tym cukry[g]: 52,66 Błonnik[g]: 31,56 Sód [g]: 2,20	Wartość energet. [kcal] 2334 Białko ogółem [g]: 97,12 Tłuszcz[g]: 69,23 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 285,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 40,09 Sód[g]:2,41	Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 73,99 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302.34 W tym cukry [g] 32,22 Błonnik[g] 26,45 Sód [g] 1,9

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Poniedziałek, 14 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)	Kca l
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7),	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	mleko (*7),	
II śniadanie	Półdewica z indyka (*1+9+10+11) 30g	35	Półdewica z indyka (*1+9+10+11) 30g	35	Półdewica z indyka (*1+9+10+11) 30g	35	Polędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g	35	proszku (*7),	
	Papryka 80g	20	Cukinia gotowana 80g	14	Cukinia gotowana 80g	14	Papryka 80g	20	miód, bułka	
Obiad	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	pszenka (*1)	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	450ml	
Podwie	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 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Kolacja	Jabłko 150g	75	Banan 160g	110	Banan 160g	110	Jabłko 1szt./145g	75	Mus owocowy	54
							Pestki dyni (+8) 10g	56	100%/100g	
Nocny	Zupa fasolowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml	312	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa wiejska na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml	312	Zupa wiejska (*7,*9),	625
	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml	201	mięso drobiowe,	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242	mleko w	
	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g	12	Szpinak gotowany 70g	22	Kasza jęczmienna (*1) 200g	22	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g	12	proszku (*7),	
Kolejny	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	śmietana (*7)	
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	38	450ml	50
Kolejny	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Kompot	
							Pestki słonecznika (*8) 10g	54	wieloowocowy	
Kolejny	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g	221	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g	221	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g	221	Makaron razowy z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g	216	250ml	
	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Mięso wieprzowe,	
Kolejny	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	jajko(*3),	
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	seler(*9),	
Kolejny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		marchew,	
									pietruszką, oliwa,	
Kolejny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, 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	154	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	154	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	143	masło (*7), kasza	
	Nektarynka 120g	60	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Sok marchewkowy 300ml	111	manna (*1) 450ml	
Kolejny									Herbata 250ml	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2637	Wartość energet. [kcal] 2516	Wartość energet. [kcal] 2496	Wartość energet. [kcal] 2444	Wartość energet. [kcal] 2066
	Białko ogółem [g]: 121,26	Białko ogółem [g]: 112,54	Białko ogółem [g] 111,92	Białko ogółem [g]: 118,34	Białko ogółem [g] 77,23
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Tłuszcz[g]: 91,04	Tłuszcz[g]: 80,02	Tłuszcz[g] 77,12	Tłuszcz[g]: 79,59	Tłuszcz[g] 52,67
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05	w tym nasycone [g] 14,234	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04	w tym nasycone [g] 20,23
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Węglowodany ogółem[g]: 325,27	Węglowodany ogółem[g]: 330,54	Węglowodany ogółem [g] 330,08	Węglowodany ogółem[g]: 320,67	Węglowodany ogółem [g] 302,55
	w tym cukry[g]: 57,64	w tym cukry[g]: 53,19	W tym cukry [g] 49,98	w tym cukry[g]: 37,34	W tym cukry [g] 30,22
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Błonnik[g]: 40,72	Błonnik[g]: 33,12	Błonnik[g] 30,24	Błonnik[g]: 40,32	Błonnik[g] 22,45
	Sód[g]: 2,61	Sód [g]: 2,51	Sód[g] 2,49	Sód [g]: 2,33	Sód [g] 2,02

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Wtorek, 15 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	Jajko gotowane 1szt.*3	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602
	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	92	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)70g	89	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)70g	89	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	92	mleko w proszku (*7),	
	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	miód, bułka pszenna (*1)	
	Ogórek 80g	14	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Ogórek 80g	14	450ml	
	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	17	Sałata 1 liść /5g	17	Sałata 1 liść /5g	221	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	1	Chleb pszenny (*1)100g	1	Chleb razowy (*1)100g	1		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Pomarańcza 1szt./150g	112	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Pomarańcza 1szt./150g Migdały (*8) 10g	112 62	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml	254	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	625
	Kotlet mielony z mięsa mieszanego pieczony w piecu (*1*3*7) 100g	302	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189	w proszku (*7),	
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	55	450ml	
	Surówka z białej kapusty olejem rzepakowym 70g	54	Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g	55	Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g	55	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	142	Kompot wieloowocowy	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	54	250ml	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16			
Podwieczro	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 32	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10)60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10)60g	65	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 25g	80	Miód 25g	80	Miód 25g	80	Mozzarella (*7) 30g	76	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała tarta 100g	14	Cukinia gotowana 100g	15	Cukinia gotowana 100g	15	Rzodkiew biała tarta 100g	14		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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, serem żółtym, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	178	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, serem żółtym, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	178		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2474 Białko ogółem [g]: 113,34 Tłuszcz[g]: 83,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 320,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal] 2209 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 65,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 312,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,31	Wartość energet. [kcal] 2209 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 65,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 312,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,31	Wartość energet. [kcal] 2293 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 72,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,88 Węglowodany ogółem[g]: 304,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:38,,99 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal]2039 Białko ogółem [g] 69,66 Tłuszcz[g] 52.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,01
-------------------	---	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Środa, 16 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	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	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		
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Kanapkowe(*7) 20g	116	Kanapkowe(*7) 20g	116	Kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95		
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka drobiowa (*9*10+1) 50g	52	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	31	Herbata 250ml	
	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	31	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	31	Serek kanapkowy śmietankowy*7 1szt./17g	47	Pomidor 80g	17		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Salata 1 liść /5g	1		
	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1					
II śniadanie	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g	116	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Śliwki 100g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą kiszoną (*1*3*9) 300g	452	Makaron z sosem mięsnym wieprzowo-drobiowym z warzywami (*1*3*7) 300g	405	Makaron z sosem mięsnym wieprzowo-drobiowym z warzywami (*1*3*7) 300g	405	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 300g	452	Kompot jabłkowy 250ml	50
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Jabłko 1szt./150g	75		
	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	29	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	29	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	29	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	29		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	29		
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Galaretkę z owocami bez cukru 123g	100	Galaretkę z owocami bez cukru 123g	100	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą z oliwek i pestkami dyni 150g (+8)	85	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	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	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29		
	Papryka 100g	20	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	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	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116		
Nocny	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	Marchew słupek 100g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2537 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] 2504 Białko ogółem [g]: 115,02 Tłuszcz[g]: 73,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 328,04 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:33,12 Sód[g]: 2,26		Wartość energet. [kcal] 2477 Białko ogółem [g]: 114,99 Tłuszcz[g]: 72,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,02 Węglowodany ogółem[g]: 327,87 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:29,12 Sód [g]: 2,26		Wartość energet. [kcal] 2340 Białko ogółem [g]: 115,63 Tłuszcz[g]: 74,122 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,03 Węglowodany ogółem[g]: 319,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:41,99 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal]2021 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 56,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 297,23 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 29,54 Sód [g] 2,22	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Czwartek, 17 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 jaglane na mleku (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Półdewica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11)30g	32	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	Półdewica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Półdewica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Ser żółty(*) 20g	70	Mozarella plastry *7 20g	56	Mozarella plastry *7 20g	56	Ser żółty (*7) 20g	70	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony	14	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Ogórek kiszony 80g	14		
	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			
II śniadani	Nektarynka 150g	60	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Nektarynka 150g Migdały (*8) 10g	60 62	Kefir *7 200ml	102
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno - warzywnym z buraków z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 400ml	273	Barszcz czerwony na wywarze mięsno - warzywnym z buraków z ziemniakami (*7,*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno - warzywnym z buraków z ziemniakami (*7,*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno - warzywnym z buraków z fasolą (*7,*9) 400ml	273	Barszcz czerwony (*7*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 6szt./300g	460	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 6szt./300g	460	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 6szt./300g	460	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 6szt./300g	460	Kompot owocowy 250ml	50
	Surówka z białej kapusty i papryki olejem rzepakowym 150g	98	Marchewka gotowana 150g	55	Marchewka gotowana 150g	55	Surówka z białej kapusty i papryki olejem rzepakowym 150g	98		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwieczorek	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	Kefir (*7) 200ml Otręby pszenne (*1) 10g	102 32	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 150g	152	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 150g	152	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 150g	152	Risotto na ciepło z ryżu brązowego warzywami i piersią z kurczaka (*9) 150g	148	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	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, 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 ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2726 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] 2599 Białko ogółem [g] 118,02 Tłuszcz[g] 77,65 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 332,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 34,34 Sód [g] 2,07	Wartość energet. [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 118,02 Tłuszcz[g] 77,65 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 332,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 34,34 Sód [g] 2,07	Wartość energet. [kcal] 2500 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 92,12 w tym nasycone [g] 28,12 Węglowodany ogółem [g] 312,56 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 32,123 Sód [g] 2,33	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 83,45 Tłuszcz[g] 62,54 w tym nasycone [g] 17,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 32,54 Sód [g] 2,006
--------------------	---	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Piątek, 18 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 biały na mleku (*)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	Ryż biały na mleku (*)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	Ryż biały 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) 150g 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	90 112 19 17 1 221 116	Ryż na mleku (*)7), mleko w proszku (*)7), miód, bulka pszenna (*)1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
	II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Jabłko 1szt/120g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Jogurt naturalny (*)7) 150g
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno -warzywnym z zacierką (*)1*7*9) 400ml Ryba limanda panierowana i smażona z sosem po grecku (*)1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego cebulki i oleju rzepakowego z natką 70g Kalafor gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 265 142 12 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno -warzywnym z zacierką (*)1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*)1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*)7)70g Kalafor gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 245 142 32 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno -warzywnym z zacierką (*)1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*)1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*)7) 70g Kalafor gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 245 142 32 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno -warzywnym z makaronem razowym (*)1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*)1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego cebulki i oleju rzepakowego z natką 70g Kalafor gotowany 50g Woda 500ml	226 245 142 12 14	Zupa szpinakowa (*)7*9), ziemniaki, ryba na parze (*)4), mleko w proszku (*)7), śmietana (*)7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
	Podwie	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Śliwki 150g Pestki dyni(+8) 10g	60 52	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*)7) 70g Poledwica drobiowa (*)1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	85 19 6 261 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*)7) 70g Poledwica drobiowa (*)1+6+9+10) 20g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*)1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	85 19 7 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*)7) 70g Poledwica drobiowa (*)1+6+9+10) 20g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*)1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c250ml	85 19 7 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*)7) 70g Poledwica drobiowa (*)1+6+9+10) 20g ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*)1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	85 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 mix roślinnym, mozzarella, sałatą i papryką (*)7*1*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	160 125	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, sałatą i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	175 125	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, sałatą i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	175 125	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, sałatą i papryką (*)1*7*6+9+10) 100g Sok marchwiowy 300ml	160 111	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2427 Białko ogółem [g]: 119,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2359 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]2339 Białko ogółem [g]: 113,11 Tłuszcz[g]: 68,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,19	Wartość energet. [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 102,66 Tłuszcz[g] 75,72 w tym nasycone [g] 22,09 Węglowodany ogółem [g] 310,16 W tym cukry [g] 39,09 Błonnik[g] 38,23 Sód[g] 2,22	Wartość energet. [kcal]1999 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78
-------------------	--	--	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Sobota, 19 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	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Kanapki kanapkowe(*7) 20g		Kanapki kanapkowe(*7) 20g		Kanapki kanapkowe(*7) 20g		Kiełbasa szynkowa	62		
	Kiełbasa szynkowa	62	Kiełbasa szynkowa	62	Kiełbasa szynkowa	62	wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62		
	wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g		wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g		wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g		Mozzarella (*7) 20g	56		
	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Pomidor 80g	17	Herbata 250ml	
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 bez cukru 250ml				
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Śliwki 100g	45	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Śliwki 100g Orzechy włoskie (*8) 10g	45 68	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	289	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno - warzywnym(*7*9) 400ml	178	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno - warzywnym (*7*9) 400ml	178	Zupa grochowa na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	289	Zupa ziemniaczana (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	276	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie własnym (*1*7*9) 100g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie własnym (*1*7*9) 100g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	276		
	Kasza jęczmienna (*1)200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Surówka z buraka i jabłka 70g	44	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Kefir *7 200ml	102	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Salatka ze świeżych warzyw z pestkami dyni 150g (+8)	85	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Pasta ryбно- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 70g	94	Pasta ryбно- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 70g	94	Pasta ryбно- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 70g	94	Pasta ryбно- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	miód 25g	80	miód 25g	80	miód 25g	80	Papryka 100g	20		
	Papryka 100g	20	Cukinia gotowana 100g	15	Cukinia gotowana 100g	15	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
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	Marchew súpki 100g	41		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 125,54 Tłuszcz [g] 87,123 w tym nasycone [g] 31,12 Węglowodany ogółem [g] 321,99 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik [g] 44,65 Sód [g] 2,54	Wartość energet. [kcal] 2453 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz [g]: 78,12 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] 2453 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz [g]: 78,12 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] 2413 Białko ogółem [g]: 121,63 Tłuszcz [g]: 80,123 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] 2021 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 POSILEK MSWiA Poliklinika

11.10.2024-20.10.2024

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Niedziela, 20 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 (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Jogurt naturalny (*7) 200g Chleb razowy (*1) 100g	120 221	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	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	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	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47		
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Ogórek 80g	14		
	Ogórek 80g	14	Liść sałaty 5g	1	Pomidor 80g	17	Liść sałaty 5g	1		
	Liść sałaty 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Herbata b/c 250ml	1			Herbata b/c 250ml	1			Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
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	Grejfrut 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	105 56		
Obiad	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem (*9) 400ml	182	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem (*9) 400ml	182	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem(*9) 400ml	182	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem brązowym (*9) 400ml	177	Rosół (*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625
	Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	150g/30ml	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	42	Ziemniaki 200g	142	Surówka z czerwonej kapusty marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	54		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Szpinak gotowany 50g	11	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	42	Fasolka szparagowa 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Szpinak gotowany 50g	11	Woda 500ml	14		
					Kompot owocowy 250ml	50				
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 32	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g	132	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g	132	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g	132	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g	132	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g	39	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g	39	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g	39	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g	39		
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	9	Papryka 50g	9	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe (*1)100g	263	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116		
					Herbata b/c250ml	116				
Noctny	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] 2422 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]:40,12 Sód[g]: 2,33	Wartość energet. [kcal] 2364 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]: 2,12	Wartość energet. [kcal]2364 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]: 2,12	Wartość energet. [kcal] 2153 Białko ogółem [g] 104,53 Tłuszcz[g] 75,96 w tym nasycone [g] 23,12 Węglowodany ogółem [g] 302,55 W tym cukry [g] 43,23 Błonnik[g] 39,30 Sód[g] 2,02	Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50.54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292.63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78
-------------------	--	---	--	---	--

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