

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Poniedziałek, 21 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 (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Ser żółty (*7) 30g	106	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Serek kanapkowy smietankowy *7/17g	47		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Pomarańcza 200g	112	Jogurt naturalny (*) 200g	120	Jogurt naturalny (*) 200g	120	Pomarańcza 200g Orzechy włoskie (*8)10g	112 68	Jogurt naturalny (*) 150g	90
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 400ml	201	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	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 70g	44		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Pasta rybna z makreli, twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z makreli,twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z makreli, twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z makreli, twarogu i koperku(*4*7) 80g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew,	545
	Miód 25g	12	Miód 25g	15	Miód 25g	15	Ogórek kiszony 100g	12	pietruszką, oliwą, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Ogórek kiszony 100g	261	Cukinia parzona 100g	263	Cukinia parzona 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		Herbata bez cukru 250ml			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową,serem żółtym, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą,salatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym,salatą i ogórkiem (*1*6+9+10)	213		
	Gruszka 160g	85	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Marchew súpki 150g	41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2626 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] 2579 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]2579 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] 2421 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]2002 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 Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Wtorek, 22 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Rzodkiew biała 80g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 112 19 14 1 261 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 102 19 17 1 263 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 82 19 17 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 200g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Rzodkiew biała 80g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	120 112 19 14 1 221 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 75 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 110 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 110 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	242 420 75 35	Zupa jarzynowa (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowowieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwieczerek	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Gruszka 150g Otręby pszenne (*1) 10g	85 32	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 261 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 9 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 9 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noeniy	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą, papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	191 36	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella,jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	206 36	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10)1szt. Sok pomidorowy 300ml	206 36	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą ,papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	191 36		

Wartość energet. [kcal] 2561 Białko ogółem [g]: 113,15 Tłuszcz[g]: 79,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 326,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2608 Białko ogółem [g]: 105,78 Tłuszcz[g]: 68,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 328,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal] 2608 Białko ogółem [g]: 104,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38	Wartość energet. [kcal] 2315 Białko ogółem [g]:102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód[g]:2,52	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49,73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02
---	---	---	---	--

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

**21.10.2024-31.10.2024**

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) lubin.

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

Środa, 23 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 Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 65 56 17 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 17 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 17 1	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 80g Sałata 1 liść/5g Herbata bez cukru 250ml	145 221 116 65 56 17 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
II śniade	Śliwki 150g	60	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Grejpfrut 1szt./150g Pestki dyni (+8) 10g	102 56	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 260 54 10 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 260 32 10 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*3) 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 260 32 10 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem brązowym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	249 256 142 54 10	Zupa pomidorowa (*7, *9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podwiecz.	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g słonecznik (*8) 10g	120 62	Jogurt naturalny (*7) 200g	120
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek kiszony 100g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 12 261 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Pomidor 100g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 19 263 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Pomidor 100g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 19 263 116	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek kiszony100g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	221 12 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, połędwica sopocka, sałata, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt./120g	192 110	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, połędwica sopocka, sałata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt./120g	208 110	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, połędwica sopocka, sałata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt./120g	208 110	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, połędwica sopocka, sałata ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Ogórek słupki 150g	192 21		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2786 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód [g]: 2,89		Wartość energet. [kcal] 2754 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565		Wartość energet. [kcal] 2754 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565		Wartość energet. [kcal] 2493 Białko ogółem [g]:112,63 Tłuszcz[g]: 89,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:47,99 Sód [g]: 2,24		Wartość energet. [kcal]2003 Białko ogółem [g] 75,45 Tłuszcz[g] 53,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,18	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Czwartek, 24 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
	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50 Twarożek z koperkiem (*) 30g Papryka 80g Sałata 1 liść /5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 49 20 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 17 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 17 1 263 116	Schab z kija (*6+9+10) 40g Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g Twarożek z koperkiem (*) 30g Papryka 80g Sałata 1 liść /5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	45 156 49 20 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Sałotka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sałotka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Serek wiejski (*) 150g	142
	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem (*7,*9)400ml Kotlet mielony z mięsa wieprzowo-drobiowego pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	265 287 142 33 36 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	189 225 142 45 36 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	189 225 142 45 36 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Woda 500 ml	248 255 142 47 36	Ryżanka (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Gruszka 160g/1szt Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 100g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 12 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 100g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 14 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 100g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 14 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*) 1szt./17g Ogórek 100g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 12 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	169 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	175 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	175 36	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	169 36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2501 Białko ogółem [g]101,54 Tłuszcz[g] 79,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 29,65 Sód [g] 2,44		Wartość energet. [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 86,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 86,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2086 Białko ogółem [g] 91,54 Tłuszcz[g] 73,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 35,34 Sód [g] 2,10		Wartość energet. [kcal]2043 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98	

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

**21.10.2024-31.10.2024**

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) lubin.

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

**Piątek, 25 października 2024**

	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2) (C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Serek wiejski 200g *7	60	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	589	
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Mix śniadaniowe		
II śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	116	proszku (*7),	111	
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	62	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	95	miód, bułka pszenna (*1)		
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Dżem 25g	40	Pomidor 80g	45	450ml		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Sałata 1 liść /5g	17	Herbata z cukrem 250ml		
	Sałata 1 liść 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok buraczano-jabłkowy 300ml		625
	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki,		
	Ryba morskiczek smażona w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	265	Ryba morskiczek na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	231	Ryba morskiczek na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	231	Ryba morskiczek smażona w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	265	Morskiczek gotowany,		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7),		
Sałatką szwedzką z olejem rzepakowym 70g	18	Marchew na ciepło 70g	35	Marchew na ciepło 70g	35	Sałatką szwedzką z olejem rzepakowym 70g	18	śmietana (*7)			
Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	450ml	50		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml			
Podwieczorek	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe,	511	
	Miód porcjowany 25g	75	Miód porcjowany 25g	75	Miód porcjowany 25g	75	Szynka sopocka (*1+6+7+9) 20g	25	jajko(*3), seler(*9),		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	ogórek kiszony 50g	6	marichew,		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	pietruszką, oliwa,		
	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	masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml			
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*3*6+9+10) 100g	195	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową,jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*6*3+9+10) 100g	195			
	Jabłko 1szt./150g	75	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok z marchwi 200ml	85			

WARTOŚCI ODZTWICZCZE	Wartość energet. [kcal] 2586 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]:32,12 Sód [g]: 2,75	Wartość energet. [kcal]2571 Białko ogółem [g]: 105,22 Tłuszcz[g]: 75,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 346,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal]2534 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]:22,12 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2321 Białko ogółem [g]: 95,99 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 272,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:36,99 Sód [g]: 2,33	Wartość energet. [kcal]2011 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,92
----------------------	---	--	--	--	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Sobota, 26 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	Jogurt naturalny 100g *7	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56		
	Rzodkiew biała tarta 80g	14	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Rzodkiew biała tarta 80g	14		
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Mandarynka 1 szt 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 1 szt 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 400ml	215	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gotowana pierś z kurczaka gotowana w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	201	Gotowana pierś z kurczaka gotowana w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	201	Gotowana pierś z kurczaka gotowana w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	201	Gotowana pierś z kurczaka gotowana w sosie z włoszczyzny z ziołami (*7) 100g/30g	201		
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 220g	142	ziemniaki 200g	142		
	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16			
Podwieczor	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Serek homogenizowany naturalny *7 150g	154	Serek homogenizowany naturalny *7 150g	154
Kolacja	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Serek żółty(*7) 20g	70	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	10		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	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,poledwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	192		
	Gruszka 1szt./160g	85	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41	Marchew słupek 150g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2416 Białko ogółem [g]: 107,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 34,09 Sód [g]: 2,48		Wartość energet. [kcal] 2399 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2399 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2114 Białko ogółem [g]: 88,04 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 260,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]:38,12 Sód [g]: 2,25		Wartość energet. [kcal]1983 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,82	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Niedziela, 27 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 (*) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*) 400ml	255	Ser żółty (*) 20g	70	Ryż na mleku (*) 70	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g	261	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb razowy (*) 100g	221	Mleko w proszku (*) 70	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Miód, bułka pszenna (*) 450ml	
	Jajecznica (*) 100g	211	Jajecznica na parze (*) 3)	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*) 100g	76	Jajecznica na parze (*) 3)	211		
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała tarta 80g	14	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Rzodkiew biała tarta 80g	14		
	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Grejfrut 1szt./100g	108	Sok jabłkowy 200ml	99
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	283	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	wieprzowe, mleko w proszku (*) 70	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*) 450ml	
	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kompot	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraczka i jabłka 70g	44	wielooowocowy 250m	50
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Jogurt naturalny (*) 200g	120	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Jogurt naturalny (*) 200g	120	Deser z przetartych owoców 120g	71
							Migdały (+8) 10g	62		
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorem (*) 70g	98	Pasta twarogowa z zieleciną (*) 70g	92	Pasta twarogowa z zieleciną (*) 70g	92	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*) 70g	98	Mięso wieprzowe, jajko(*) 30	511
	Miód 25g	75	Miód 25g	75	Miód 25g	75	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	seler(*) 90	
	Ogórek kiszony 100g	12	Cukinia gotowana 100g	14	Cukinia gotowana 100g	14	Ogórek kiszony 100g	12	marchew, pietruska, oliwa, masło (*) 70, kasza manna (*) 450ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g	261	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb razowy (*) 100g	221	Herbata 250ml	
	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 b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową,mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	192		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE

Wartość energet. [kcal] 2512 Białko ogółem [g]: 107,26 Tłuszcz [g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone [g]: 33,03 Węglowodany ogółem [g]: 339,27 w tym cukry [g]: 57,64 Błonnik [g]: 33,72 Sód [g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2462 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz [g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,05 Węglowodany ogółem [g]: 341,054 w tym cukry [g]: 53,19 Błonnik [g]: 22,12 Sód [g]: 2,47	Wartość energet. [kcal] 2337 Białko ogółem [g]: 87,92 Tłuszcz [g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone [g]: 16,05 Węglowodany ogółem [g]: 332,054 w tym cukry [g]: 53,19 Błonnik [g]: 22,12 Sód [g]: 2,31	Wartość energet. [kcal] 2155 Białko ogółem [g]: 87,11 Tłuszcz [g]: 69,92 w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,03 Węglowodany ogółem [g]: 292,45 w tym cukry [g]: 47,23 Błonnik [g]: 37,09 Sód [g]: 2,18	Wartość energet. [kcal] 1999 Białko ogółem [g]: 70,12 Tłuszcz [g]: 50,45 w tym nasycone [g]: 19,23 Węglowodany ogółem [g]: 284,34 w tym cukry [g]: 30,22 Błonnik [g]: 22,45 Sód [g]: 1,82
--	--	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Poniedziałek, 28 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	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	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	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59		
	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Mozarella plaster (*7) 20g	56		
	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Pomidor 80g	17		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Salata 1 liść/5g	1		
	Salata 1 liść /5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Herbata b/c 250ml	1									
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Pomarańcza 1szt./150g Orzechy włoskie (*8) 10g	112 68	jogurt naturalny (*7) 200g	120
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	178	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	178	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625    50
	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Podwiecz	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g bez cukru	54
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe 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, polędwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową,twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarozkiem,sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213		
	Jabłko 120g	75	Sok buaraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buaraczano-jabłkowy 300ml	111	ogórek súpki 150g	21		
WARTOŚCI ODŻWIWCZE	Wartość energet. [kcal] 2706 Białko ogółem [g]: 112,45 Tłuszcz[g]: 85,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 342,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 32,03 Sód [g]: 2,77		Wartość energet. [kcal] 2542 Białko ogółem [g]: 84,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2522 Białko ogółem [g]: 84,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2318 Białko ogółem [g]: 92,24 Tłuszcz[g]: 71,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:33,78 Sód [g]: 2,46		Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77	



JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Wtorek, 29 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 (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Twarożek (*7) 50g	66	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	35		
	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	20		
	Papryka 80g	20	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Papryka 80g	1		
	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	116	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			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Mus owocowy 100%100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	52		
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami i fasolą (*7,*9) 400ml	278	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 400ml	278	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka w sosie własnym jasnym (*1*9) 150g/30ml	265	Udko z kurczaka w sosie własnym jasnym (*1*9) 150g/30ml	260	Udko z kurczaka w sosie własnym jasnym (*1*9) 150g/30ml	260	Udko z kurczaka w sosie własnym jasnym (*1*9) 150g/30ml	265		
	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż brązowy gotowany 200g	242		
	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	34	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	36	Szpinak gotowany 70g	15	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	34		
	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Surówka z marchewki i jabłka 50g	23	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 150g	120	Jogurt naturalny (*7) 150g	120	Jogurt naturalny (*7) 150g	120	Jogurt naturalny (*7) 150g	120	Jogurt naturalny (*7) 150g	120
Kolacja	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron pełnoziarnisty z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	254	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ogórek kiszony 100g	12	Cukinia parzona 100g	14	Cukinia parzona 100g	14	Ogórek kiszony 100g	12		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, poledwica sopocka, salata, papryka i maslem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwica sopocka, salata i maslem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwica sopocka,salata i maslem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, poledwica sopocka, salata ,papryka i maslem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Nektarynka 1szt/120g	60	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt/120g	110	Sok z marchwi 200ml	85		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2795 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz[g]: 89,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64	Wartość energet. [kcal] 2766 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32	Wartość energet. [kcal]2746 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28	Wartość energet. [kcal] 2552 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14	Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.10.2024-31.10.2024

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) lubin.

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

Środa, 30 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	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62		
	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plaster(*7) 20g	56		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Pomidor 80g	17		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Salata 1 liść/5g	1	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść/5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml									
II śniadanie	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g	75	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111
							Pestki dyni (+8) 10g	58		
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	201	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Jabłko 1szt./150g	75	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot owocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwieczorek	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-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		
	Rzodkiew biała tarta 100g	14	Cukinia gotowana 100g	14	Cukinia gotowana 100g	14	Rzodkiew biała tarta 100g	14		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Noce	Kanapka tostowa razowa z szynką, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	195	Kanapka tostowa pszenna z szynką,jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa pszenna z szynką, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa razowa z szynką, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	196		
	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Marchew súpki 150g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2446		Wartość energet. [kcal] 2515		Wartość energet. [kcal] 2515		Wartość energet. [kcal] 2400		Wartość energet. [kcal]2022	
	Białko ogółem [g]: 102,34		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 100,19		Białko ogółem [g] 72,45	
	Tłuszcz[g]: 82,87		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 80,32		Tłuszcz[g] 52.12	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 329,07		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 315,12		Węglowodany ogółem [g] 300.34	
w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 50,245		W tym cukry [g] 30,22		
Błonnik[g]: 40,09		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:45,12		Błonnik[g] 22,45		
Sód [g]: 2,72		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,55		Sód [g] 2,02		

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

**21.10.2024-31.10.2024**

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) lubin.

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

<b>Czwartek, 31 października 2024</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2) (C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
I 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 200g *7	120	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3)	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3)	95
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	116	50g/30ml	62	Herbata 250ml	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Miód 15g	40	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17		
	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść /5g	1		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbatab/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II Śniadanie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Śliwki 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	60 54	Jogurt naturalny (*7) 200g	120
Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsno warzywnym z makaronem (*7,*9*1*3) 400ml	265	Zupa wiejska na wywarze mięsno warzywnym z makaronem (*1*7,*9)400ml	221	Zupa wiejska na wywarze mięsno warzywnym z makaronem (*1*7,*9)400ml	221	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsno warzywnym z makaronem razowym (*7,*9*1*3)400ml	249	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Stek z cebulką smażony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g	285	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g	201	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g	201	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g	201	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g	142		
	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Ziemniaki 200g	44		
	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g	34		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	50		
Podwiez zo	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Grejfrut 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	108 56	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	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 kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka serem zoltym, salata i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka mozzarella, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka mozzarella, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, serem zoltym, salata i papryka (*1*7*6+9+10) 100g	213		
	Jabłko 1szt./160g	75	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwii z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok pomidorowy 300ml	36		

Wartość energet. [kcal] 26618 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66	Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59	Wartość energet. [kcal]2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34	Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 w tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05
--	--	---	---	--