

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 1 listopada 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	255	Ryż biały na mleku (*)350ml	255	Ryż biały na mleku (*)350ml	255	Jabłko 1 szt	75	Ryż na mleku (*)7), mleko w proszku (*)7), miód, bułka pszenna (*)1) 450ml	589
	Pasta twarogowa z pomidorami (*) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*) 70g	112		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Polędwica sopocka (*6+9+10) 20g	35		
	Papryka 50g	20	Pomidor 50g	17	Pomidor 50g	17	Papryka 50g	20		
	Sałata 1 liść/5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść	1	Sałata 1 liść	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 100g	261	Chleb pszenny (*)1) 100g	263	Chleb pszenny (*)1) 100g	263	Chleb razowy (*)1) 100g	221	Herbata z cukrem 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniad	Pomarańcza 1szt./150g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok pomidorowy 300ml	36
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa kalafiorowa (*)7*9), ziemniaki, ryba na parze (*)4), szpinak, mleko w proszku (*)7), śmietana (*)7) 450ml	625
	Ryba morskiczek panierowana i smażona(*1,*4,*3) 100g	285	Ryba morskiczek parowana z koperkiem i masłem (*1,*4*3) 100g	198	Ryba morskiczek parowana z koperkiem i masłem (*1,*4*3) 100g	198	Ryba morskiczek parowana z koperkiem i masłem (*1,*4*3) 100g	198		
	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g	54	Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g	43	Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g	43	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g	54		
	Sałata z oliwą 50g	36	Sałata z oliwą 50g	36	Sałata z oliwą 50g	36	Sałata z oliwą 50g	36		
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Kompot owocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Podwie	Kefir naturalny (*) 200g	102	Kefir naturalny (*) 200g	102	Kefir naturalny (*) 200g	102	Kefir naturalny (*) 200g	102	Kefir naturalny (*) 200g	102
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*) 50g	78	Pasta jajeczna z koperkiem(*)3) 50g	72	Pasta z białek jaj z koperkiem (*)3) 50g	52	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*)3) 50g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	545
	Ser żółty (*)7)20g	70	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	263	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1)100g	261	Chleb pszenny (*)1)100g	116	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb razowy (*)1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella, sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą,sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella,sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213		
	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Marchew tarkowana 150g	41		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2649 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 88,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2481 Białko ogółem [g]: 92,44 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2461 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,49	Wartość energet. [kcal] 2220 Białko ogółem [g]:92,54 Tłuszcz[g]: 79,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,28	Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93

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

**1.11.2024-10.11.2024**

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, 2 listopada 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	Ser żółty (*)7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*),	589
	Pasztet zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Poładwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Poładwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156	mleko w proszku (*),	
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Rzodkiew biała tarta 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Rzodkiew biała tarta 80g	14	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 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 śniad	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Surówka z marchewki i jabłka z pestkami dyni i olejem rzepakowym 100g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Obiad	Zupa 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	625
	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	225	mleko w proszku (*),	50
	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż brązowy gotowany 200g	236	śmietana (*7) 450ml	
	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*) 70g	38	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*) 70g	38	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	56	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			
Podw	Jogurt naturalny (*) 150g	90	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 100g	60	Jogurt owocowy (*) 150g	125
							Pestki słonecznika (*8) 10g	54		
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe,	511
	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	jajko(*3),	
	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	marchew,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	pietruska, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Noony	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą, papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella,jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	206	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10)1szt.	206	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2590		Wartość energet. [kcal] 2524		Wartość energet. [kcal] 2524		Wartość energet. [kcal] 2249		Wartość energet. [kcal]2001	
	Białko ogółem [g]: 114,34		Białko ogółem [g]: 109,98		Białko ogółem [g]: 109,98		Białko ogółem [g]: 104,98		Białko ogółem [g] 72,45	
	Tłuszcz[g]: 94,54		Tłuszcz[g]: 73,12		Tłuszcz[g]: 73,12		Tłuszcz[g]: 92,65		Tłuszcz[g] 56,12	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 335,07		Węglowodany ogółem[g]: 352,23		Węglowodany ogółem[g]: 352,23		Węglowodany ogółem[g]: 291,12		Węglowodany ogółem [g] 304,11	
w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 30,22		
Błonnik[g]: 41,09		Błonnik[g]:30,12		Błonnik[g]:30,12		Błonnik[g]:45,99		Błonnik[g] 22,45		
Sód [g]: 3,33		Sód [g]: 3,12		Sód [g]: 3,12		Sód[g]: 3,22		Sód [g] 2,99		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 3 listopada 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Serek wiejski(*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g	65	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g	65	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g	65	Rzodkiew biała 50g	95		
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Salata 1 liść/5g	14		
	Rzodkiew biała 50g		Pomidor 80g		Pomidor 80g		Chleb razowy (*1) 100g	1		
	Salata 1 liść/5g	14	Salata 1 liść/5g	17	Salata 1 liść/5g	17	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Herbata b/c 250ml	116	Herbata 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116				
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	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	Mandarynka 120g Migdały (+8) 10g	60 62	Sok jabłkowy 300ml	125
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Schab duszony z ziołami w sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	245	Schab duszony z ziołami w sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	245	Schab duszony z ziołami w sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	245	Kompot owocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Jabłko 150g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g	12	Pomidor 50g	19	Pomidor 50g	19	Ogórek 50g	12		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwica sopocka, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt./120g	110	Marchew słupek 150g	41		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2499 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65	Wartość energet. [kcal] 2441 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2441 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2112 Białko ogółem [g]: 98,89 Tłuszcz[g]: 82 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,43	Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,7
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 4 listopada 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	Południca sopocka (*6+9+10) 40g	45	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112		
	Mozarella plastry (*) 20g	56	Mozarella plastry(*) 20g	56	Mozarella plastry(*) 20g	56	Mozarella plastry (*) 20g	56		
	Papryka 80g	20	Cukinia gotowana 80g	14	Cukinia gotowana 80g	14	Papryka 80g	20		
Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	14	Salata 1 liść /5g	1			
Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	1	Chleb razowy (*1)100g	221	Herbata 250ml		
Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	288	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	288	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana 70g	38	Marchewka gotowana 70g	38	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17		
Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50			
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (*8) 10g	90 58	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron razowy na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	217	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa,twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	169	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	169		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 266 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76	Wartość energet. [kcal] 2572 Białko ogółem [g]: 119,54 Tłuszcz[g]: 76,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 339,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 28,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal]2552 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55	Wartość energet. [kcal] 2406 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61	Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283,12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12

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

**1.11.2024-10.11.2024**

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>Wtorek, 5 listopada 2024</b>											
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602	
	Ser żółty (*7) 40g	101	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml		
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19			
	Ogórek 50g	12	Pomidor 50g	17	Pomidor 50g	17	Ogórek 50g	12	Herbata 250ml		
	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
	II śniadanie	Banan 1szt./150 g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Serek wiejski (*7) 150g	142
	Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)400ml	255	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)400ml	255	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g		545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
Surówka z czerwonej kapusty z papryką i olejem rzepakowym 70g		52	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	42	Cukinia gotowana z masłem (*7)70g	42	Surówka z czerwonej kapusty z papryką i olejem rzepakowym 70g	52			
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				
Poodwiecz	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 35	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7)20g	70	Herbata 250ml		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała 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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
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,salatą 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	Marchew tarkowana z jabłkiem 150g	46			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2569	Wartość energet. [kcal] 2501	Wartość energet. [kcal] 2501	Wartość energet. [kcal] 2362	Wartość energet. [kcal]2036
	Białko ogółem [g]: 119,34	Białko ogółem [g]: 112,04	Białko ogółem [g]: 112,04	Białko ogółem [g]: 110,11	Białko ogółem [g] 66,45
	Tłuszcz[g]: 84,87	Tłuszcz[g]: 79,12	Tłuszcz[g]: 79,12	Tłuszcz[g]: 74,123	Tłuszcz[g] 55.12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 332,07	Węglowodany ogółem[g]: 335,23	Węglowodany ogółem[g]: 335,23	Węglowodany ogółem[g]: 310,12	Węglowodany ogółem [g] 290.34
w tym cukry[g]: 50,65	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,22	
Błonnik[g]: 42,09	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:39,99	Błonnik[g] 22,45	
Sód [g]: 3,82	Sód [g]: 3,66	Sód [g]: 3,66	Sód [g]: 3,42	Sód [g] 3,52	

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

**1.11.2024-10.11.2024**

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, 6 listopada 2024												
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal		
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbatab/c 250ml	256 263 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Serek śmietankowy 1szt./17g (*7) Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 47 17 1	Kefir (*7) 200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata bez cukru 250ml	102 221 116 95 35 17 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602		
II śniadanie	Mandarynka 100g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 100g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54		
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z ziemniakami i fasolą(*7*9)400ml Gulasz wieprzowy (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	274 245 242 23 38 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9)400ml Gulasz wieprzowy (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1)200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 245 218 42 38 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9)400ml Gulasz wieprzowy (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1)200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 245 218 42 38 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z ziemniakami i fasolą(*7*9) 400ml Gulasz wieprzowy (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Woda 500ml	274 245 242 23 38	Barszcz czerwony (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50		
	Podwieczorek	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 125g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 100g Migdały (*8) 10g	60 62	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
	Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 10 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 29 10 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
		Noeny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą,połędwicą drobiową, sałata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Gruszka 1szt./160g	192 85	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	208 41	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	208 41	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g sok wielowarzywny 200ml	192 41		
			WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2565 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal] 2485 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód [g]: 3,31	Wartość energet. [kcal] 2441 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27	Wartość energet. [kcal] 2248 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]:3,12	Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02				

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 7 listopada 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	Południca drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g	28	Ryż 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	Południca drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Południca drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Ser żółty(*7) 20g	70	mozarella plastry *7/20g	56	Mozarella plastry *7/20g	56	Ser żółty (*7) 20g	70	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g	12	Cukinia parzona 80g	14	Cukinia parzona 80g	14	Ogórek kiszony 50g	12		
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 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		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	116	Herbata b/c 250ml			
	Herbata b/c 250ml						Herbata b/c 250ml			
Śniadanie	Jabłko 150g	75	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jabłko 150g	75	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
							Pestki dyni (+8) 10g	58		
Obiad	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	229	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	229	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	229	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym(*1*3*7*9) 400ml	221	Zupa szpinakowa (*1*3*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet pożarski drobiowy panierowany i pieczony (*1*3) 100g	275	Pulpet drobiowy w delikatnym sosie z koperkiem (*7) 100g/30g	223	Pulpet drobiowy w delikatnym sosie z koperkiem (*7) 100g/30g	223	Pulpet drobiowy w delikatnym sosie z koperkiem (*7) 100g/30g	223	Kompot	50
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	Wielowocowy 250ml	
	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17	Kalafior gotowany 50g	17		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	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 (*1) 10g	35		
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	176	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		
	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				
Noeniy	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarellą, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową,mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarellą, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarellą, 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 ODŻWICZCZE	Wartość energet. [kcal] 2647 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 3,87	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2331 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 3,52	Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 8 listopada 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 40 17 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 40 17 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 17 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 100g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 112 19 17 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Baan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Pestki słonecznika (+8) 10g	112 54	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 274 142 52 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g/20g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g/20g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z brązowym ryżem brązowym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g/20g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	249 210 142 52 17	Zupa pomidorowa (*7, *9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz	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	Jabłko 150g Migdały (*8) 10g	75 62	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 6 261 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	66 19 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	66 19 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noczy	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Jabłko 120g	213 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową,twarozkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok buaraczano-jabłkowy 300ml	175 111	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarozkiem,salatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Sok buaraczano-jabłkowy 300ml	175 111	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Marchew tarkowana 150g	213 41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2537 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2417 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39	Wartość energet. [kcal] 2171 Białko ogółem [g]:98,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22	Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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

**1.11.2024-10.11.2024**

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>Sobota, 9 listopada 2024</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Kefir (*7) 200ml	104	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	mleko w proszku (*7), miód, bułka	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	pszenka (*1)	
	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	450ml	
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Herbata 250ml	
Papryka 50g	20	Pomidor 50g	17	Pomidor 50g	17	Papryka 50g	20			
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	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
II śniadanie	Mus owocowy bez cukru 100%/ 100ml	54	Mus owocowy cukru 100%/ 100ml	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54	Mandarynka 100g Migdały (*8) 10g	55 62	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9)400ml	223	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	201	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	201	Zupa z fasolki szparagowej wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	223	Zupa ziemniaczana (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	625
	Gulasz drobiowy z warzywami w jasnym sosie (*7*9) 150g	245	Gulasz drobiowy z warzywami w jasnym sosie (*7*9) 150g	245	Gulasz drobiowy z warzywami w jasnym sosie (*7*9) 150g	245	Gulasz drobiowy z warzywami w jasnym sosie (*7*9) 150g	245	450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot owocowy 250ml	
	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym70g	23	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	44	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	44	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	23		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	Kompot wieloowocowy 250ml	50			
Podwiecz	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 200g Otręby pszenne (*1) 10g	154 28	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , poledwicą sopocka, salata, papryka i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwicą sopocką, salata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwicą sopocką,salata i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, poledwicą sopocką, salata ,papryka i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt./120g	110	Sok z pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2441 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 104,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 349,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2219 Białko ogółem [g]: 95,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,12	

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2024-10.11.2024

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, 10 listopada 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Jabłko 1szt./120g	75	Kasza manna na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	mleko w	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),	
	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	miód, bułka	
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	pszenna (*1)	
	Papryka 50g	1	Pomidor 50g	17	Pomidor 50g	17	Papryka 50g	20	450ml	
Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata 250ml		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt naturalny *7 150g	90
Obiad	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9),	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	193	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	193	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	245	ziemniaki, mięso	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki (*9) 150g	142	wieprzowe,	
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	42	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	42	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	mleko w	
	Fasolka szparagowa 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Fasolka szparagowa 50g	14	proszku (*7),	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	14	śmietana (*7)	
								450ml		
								Kompot		
								wielooowocowy		
								250m	50	
Podwie	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Mus owocowy z	90
							Pestki dyni (+8) 10g	54	jabłkiem,	
									brzoskwinia i	
									twarogiem bez	
									cukru (*7) 125g	
Kolacja	Fasolka po bretońsku z mięsem z szynki wieprzowej w pomidorach(*1) 200g	201	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 200g	172	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 200g	172	Fasolka po bretońsku z mięsem z szynki wieprzowej w pomidorach(*1) 200g	201	Mięso wieprzowe,	545
	Ogórek 100g	12	Pomidor 100g	19	Pomidor 100g	19	Ogórek 100g	12	jajko(*3),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	seler(*9),	
	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	marchew,	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		pietruszką, oliwa,	
									masło (*7), kasza	
								manna (*1) 450ml		
								Herbata 250ml		
Noony	Kanapka tostowa razowa z szynką, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+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 tarkowana z jabłkiem 150g	46		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2558 Białko ogółem [g]: 113,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 37,72 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 102,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 31,99 Sód [g]: 3,62	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 102,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 31,99 Sód [g]: 3,62	Wartość energet. [kcal] 2183 Białko ogółem [g]: 97,54 Tłuszcz[g]: 72,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 299,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 39,99 Sód[g]: 3,32	Wartość energet. [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 68,45 Tłuszcz[g] 49,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 294,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,94
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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