

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Czwartek, 21 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 Ser żółty (*) 50g Miód 15g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść Chleb mieszany ziarnisty (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 174 40 6 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 62 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Miód 15g Pomidor 50g Sałata liść Chleb pszenny (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c250ml	255 62 40 9 1 263 116	Serek wiejski (*) 150g Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Ser żółty (*) 20g Ogórek kiszony 50g Sałata liść Chleb razowy (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	142 62 70 6 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Banan 150g	110	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Sałatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym i pestkami dyni (+8) 150g	76	Mus owocowy 100%/ 100g	54
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym jasnym (*) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	256 245 208 54 16 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym jasnym (*) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt Bukiet warzyw gotowany z masłem (*)70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	186 245 208 38 16 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym jasnym (*) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt Bukiet warzyw gotowany z masłem (*)70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	186 245 208 38 16 50	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym jasnym (*) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	256 245 242 54 16	Zupa ziemniaczana (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*), śmietana (*) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Jogurt naturalny (*) 150g	90	Jogurt naturalny (*) 150g	90	Jogurt naturalny (*) 150g	90	Jogurt naturalny (*) 150g Pestki słonecznika (*) 10g	90 54	Jogurt naturalny (*) 150g	90
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*) 150g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	152 9 261 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*) 150g Pomidor 50g Chleb pszenny (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	152 9 263 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*) 150g Pomidor 50g Chleb pszenny (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	152 9 263 116	Risotto na ciepło z ryżu brązowego warzywami i piersią z kurczaka (*) 150g Pomidor 50g Chleb razowy (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	148 9 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*), kasza manna (*) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198 36	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188 36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2472 Białko ogółem [g]: 122,12 Tłuszcz[g]: 82,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 331,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód[g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2330 Białko ogółem [g]: 116,02 Tłuszcz[g]: 78,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 328,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 29,03 Sód [g]: 2,29		Wartość energet. [kcal] 2330 Białko ogółem [g]: 116,02 Tłuszcz[g]: 78,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 328,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 29,03 Sód [g]: 2,29		Wartość energet. [kcal] 2421 Białko ogółem [g]: 119,23 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 328,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 34,09 Sód:[g]2,35		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Piątek, 22 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 (*7*1)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	245 112 40 9 1 261 116	Kasza manna na mleku (*7*1)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	245 102 40 9 1 263 116	Kasza manna na mleku (*7*1)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	245 82 40 9 1 263 116	Ser żółty (*7) 20g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Połudwica sopocka(*6+9+10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	70 112 25 9 1 221 116	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Gruszka 160g/1szt.	85	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Gruszka 160g/1szt. Pestki słonecznika (+8) 10g	85 54	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Obiad	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy panierowany i smażony w bulce tartej (*1*3*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 278 142 42 16 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4) 90g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7)70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 200ml	223 189 142 38 16 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4)90g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7)70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 189 142 38 16 50	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Filet z ryby molwy pieczony z masłem i koperkiem(*7*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	218 189 142 42 16	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze(*4), mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Kefir (*7) 200ml Orzechy włoskie (*8) 10g	102 62	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 15g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 6 261 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Miód porcjowany 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	92 40 9 263 116	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (*1+6+7+9) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 43 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	203 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew biała talarki ze słonecznikiem 100g /20g	213 97		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2510 Białko ogółem [g]: 102,54 Tłuszcz[g]: 80,84 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 311,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,89		Wartość energet. [kcal]2400 Białko ogółem [g]: 90,02 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 309,04 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,11		Wartość energet. [kcal]2380 Białko ogółem [g]: 88,99 Tłuszcz[g]: 68,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,02 Węglowodany ogółem[g]: 308,87 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,09		Wartość energet. [kcal] 2219 Białko ogółem [g]: 86,63 Tłuszcz[g]: 69,122 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,03 Węglowodany ogółem[g]: 281,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód[g]: 2,42		Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 77,12 Tłuszcz[g] 50,13 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,33	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Sobota, 23 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	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml	256	Jabłko 1szt./145g	75	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
II śniadanie	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 (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62		
Obiad	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Herbata 250ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
wiecz	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Kolacja	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Grejpfрут 1szt./150g	65	Mus owocowy 100%/100g	54
wiecePod	Migdały (*8) 10g	62	Migdały (*8) 10g	62	Migdały (*8) 10g	62	Migdały (*8) 10g	62		
	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	202	Zupa ziemniaczana (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
No cny	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 100g/30ml	201	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kasza jęczmienna (*1) 220g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
WARTOŚCI ODZTWCZE	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17		
WARTOŚCI ODZTWCZE	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17		
	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Woda 500ml			
WARTOŚCI ODZTWCZE	Otręby pszenne (*1) 10g	32	Otręby pszenne (*1) 10g	32	Otręby pszenne (*1) 10g	32				
	Ser żółty (*7) 50g	174	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 50g	49	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
WARTOŚCI ODZTWCZE	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70		
	Rzodkiew tarta 50g	7	Rzodkiew tarta 50g	7	Rzodkiew tarta 50g	7	Rzodkiew tarta 50g	7		
WARTOŚCI ODZTWCZE	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		
WARTOŚCI ODZTWCZE	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwica wieprzowa,sałata i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwica wieprzowa,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwica wieprzowa,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą wieprzową,sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
WARTOŚCI ODZTWCZE	Jabłko 150g	75	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Sok jabłkowy 100%/200ml	99	Marchewka tarta z selerem 100g	45		

WARTOŚCI ODZTWCZE	Wartość energet. [kcal] 2557	Wartość energet. [kcal] 2247	Wartość energet. [kcal]2217	Wartość energet. [kcal] 2314	Wartość energet. [kcal]2012
	Białko ogółem [g]: 112,34	Białko ogółem [g]: 94,98	Białko ogółem [g]: 93,04	Białko ogółem [g]:109,63	Białko ogółem [g] 70,45
WARTOŚCI ODZTWCZE	Tłuszcz[g]: 82,87	Tłuszcz[g]: 64,12	Tłuszcz[g]: 62,08	Tłuszcz[g]: 72,123	Tłuszcz[g] 47,54
	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
WARTOŚCI ODZTWCZE	Węglowodany ogółem[g]: 332,07	Węglowodany ogółem[g]: 328,23	Węglowodany ogółem[g]: 325,02	Węglowodany ogółem[g]: 309,12	Węglowodany ogółem [g] 292,63
	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] 31,12
WARTOŚCI ODZTWCZE	Błonnik[g]: 33,09	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g] 24,54
	Sól [g]: 4,22	Sól [g]: 3,92	Sól [g]: 3,87	Sól [g]: 4,04	Sól [g] 3,87

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Niedziela, 24 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	Kc al
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10) 30g	34	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286	Polędwica sopocka *6+7+8+9+10) 60g	65	Kiełbaska drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g	286		
II śniadanie	Kecup (*10) 20g	20	Kecup (*10) 20g	20	Dżem truskawkowy 25g	40	Musztarda (*10) 20g	15	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała 50g	7	Cukinia parzona 50g	14	Cukinia parzona 50g	14	Rzodkiew biała 50g	7		
Obiad	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
Powie	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		Herbata b/c 250ml			
Kolacja	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 100g	45	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150ml	154
	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół drobiowy na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół drobiowy na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Migdały (*8) 10g	62		
Nocny	Kotlet drobiowy panierowany w bułce tartej i pieczony (*1*3) 100g	289	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	brązowym(*1*3*9) 400ml	189	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189		
Wartości odżywcze	Surówka z marchewki i jabłkiem z olejem rzepakowym 70g	48	Włoszczyzna na gęsto z masłem (*1*7)70g	38	Włoszczyzna na gęsto z masłem (*1*7)70g	38	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Surówka z marchewki i jabłkiem z olejem rzepakowym 70g	48		
Wartości odżywcze	Kompot 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kalafior gotowany 50g	14	Woda 500ml	
	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Woda 500ml			
Wartości odżywcze	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	Kefir (*7) 200ml	102	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
	Pestki słonecznika (+9) 10g	54					Pestki słonecznika (+9) 10g	54		
Wartości odżywcze	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	89	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	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		
Wartości odżywcze	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		
Wartości odżywcze	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		Herbata b/c 250ml			
Wartości odżywcze	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem,salata i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem salata i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Sok pomidorowy 300ml	
	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2535 Białko ogółem [g]: 110,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 42,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2522 Białko ogółem [g]: 109,66 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 336,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód[g]: 2,33	Wartość energet. [kcal] 2321 Białko ogółem [g]: 100,3 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 330,054 w tym cukry[g]: 52,66 Błonnik[g]: 31,56 Sód [g]: 2,20	Wartość energet. [kcal] 2329 Białko ogółem [g]: 97,12 Tłuszcz[g]: 69, 23 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 285,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 40,09 Sód[g]:2,41	Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 73,99 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302.34 W tym cukry [g] 32,22 Błonnik[g] 26,45 Sód [g] 1,9
-------------------	---	---	---	--	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Poniedziałek, 25 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)	Kca l
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*) 3) 70g Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g Papryka 50g Sałata 1 liść /5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 35 10 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*) 3) 70g Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g Cukinia gotowana 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 35 14 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*)3) 70g Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g Cukinia gotowana 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 35 14 1 263 116	Ser żółty (*) 20g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*) 3) 70g Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g Papryka 50g Sałata 1 liść /5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	70 112 35 10 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Banan 160g	110	Banan 160g	110	Jabłko 1 szt./145g Pestki dyni (+8) 10g	75 56	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	312 201 242 12 38 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Bukiet warzyw gotowany 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 278 218 22 38 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 278 278 218 22 38 50	Zupa fasolowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	312 278 242 12 38	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 200g Pestki słonecznika (*8) 10g	120 54	Jogurt naturalny (*7) 200g	120
Kolacja	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	221 9 261 116	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	221 9 263 116	Makaron z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	221 9 263 116	Makaron razowy z warzywami i kurczakiem na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	216 9 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	217 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	194 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogiem,sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok buraczano-marchwiowy 300ml	194 111	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Marchew tarta z rzodkwią białą tartą100g	217 45		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2637 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 91,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 325,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 40,72 Sód[g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2516 Białko ogółem [g]: 112,54 Tłuszcz[g]: 80,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 330,54 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 33,12 Sód [g]: 2,51		Wartość energet. [kcal]2496 Białko ogółem [g] 111,92 Tłuszcz[g] 77,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 330,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 30,24 Sód[g] 2,49		Wartość energet. [kcal] 2447 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:79,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 320,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:40,32 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal]2066 Białko ogółem [g] 77,23 Tłuszcz[g] 52,67 w tym nasycone [g] 20,23 Węglowodany ogółem [g] 302,55 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Wtorek, 26 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	Jajko gotowane 1szt.*3	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602
	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	92	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	89	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	89	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	92	mleko w proszku (*7),	
	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	miód, bułka pszenna (*1)	
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	450ml	
	Sałata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata 250ml	
	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	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	Pomarańcza 1szt./150g Migdały (*8) 10g	112 62	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem ze śmietanką (*7,*9)400ml	260	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml	254	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	625
	Kotlet pożarski z mięsa drobiowego pieczony w piecu (*1*3*7) 100g	302	Pulpet z mięsa drobiowego gotowany w sosie koperkowym (*1*7) 100g/30ml	225	Pulpet z mięsa drobiowego gotowany w sosie koperkowym (*1*7) 100g/30ml	225	Pulpet z mięsa drobiowego gotowany w sosie koperkowym (*1*7) 100g/30ml	225	śmietana (*7)	
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	450ml	
	Surówka z białej kapusty olejem rzepakowym 70g	54	Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g	55	Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g	55	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	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	Kompot owocowy 250ml	50			
Podwiecz	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	145	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
							Otręby pszenne (*1) 10g	32		
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10)60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10)60g	65	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545
	Miód 25g	80	Miód 25g	80	Miód 25g	80	Mozzarella (*7) 30g	76	seler(*9),	
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	Rzodkiew biała tarta 50g	7	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	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 250ml	
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2474		Wartość energet. [kcal] 2209		Wartość energet. [kcal] 2209		Wartość energet. [kcal] 2293		Wartość energet. [kcal]2039	
	Białko ogółem [g]: 113,34		Białko ogółem [g]: 92,04		Białko ogółem [g]: 92,04		Białko ogółem [g]: 98,63		Białko ogółem [g] 69,66	
	Tłuszcz[g]: 83,87		Tłuszcz[g]: 65,12		Tłuszcz[g]: 65,12		Tłuszcz[g]: 72,123		Tłuszcz[g] 52,12	
	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]: 20,88		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 320,07		Węglowodany ogółem[g]: 312,23		Węglowodany ogółem[g]: 312,23		Węglowodany ogółem[g]: 304,12		Węglowodany ogółem [g] 299,34	
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]: 40,09		Błonnik[g]:30,12		Błonnik[g]:30,12		Błonnik[g]:38,,99		Błonnik[g] 22,45		
Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,31		Sód [g]: 2,31		Sód[g]: 2,42		Sód[g] 2,01		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Środa, 27 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 drobiowa (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 95 31 9 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 drobiowa (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 95 31 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka drobiowa (*9*10+1) 50g Serek kanapkowy śmietankowy*7 1szt./17g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 52 47 9 1	Serek wiejski (*7) 150g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata bez cukru 250ml	142 221 116 95 31 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	273 515 65 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z ziemniakami (*7,*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	223 515 55 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z ziemniakami (*7,*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	223 515 55 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z buraków z fasolą (*7,*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem rzepakowym 150g Woda 500ml	273 515 65 50	Barszcz czerwony (*7*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwie	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą z oliwek i pestkami dyni 150g (+8)	85	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 40 10 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 40 9 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 40 9 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 29 10 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 100g	203 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok buraczano-jabłkowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok buraczano-jabłkowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	203 52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2537 Białko ogółem [g]: 122,12 Tłuszcz[g]: 82,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 331,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód[g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2504 Białko ogółem [g]: 115,02 Tłuszcz[g]: 73,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 328,04 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:33,12 Sód[g]: 2,26		Wartość energet. [kcal] 2477 Białko ogółem [g]: 114,99 Tłuszcz[g]: 72,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,02 Węglowodany ogółem[g]: 327,87 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]:29,12 Sód [g]: 2,26		Wartość energet. [kcal] 2340 Białko ogółem [g]: 115,63 Tłuszcz[g]: 74,122 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,03 Węglowodany ogółem[g]: 319,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:41,99 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal]2021 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 56,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 297,23 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 29,54 Sód [g] 2,22	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Czwartek, 28 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	Poędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11)30g	32	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Poędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Poędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156	Herbata 250ml	
	Ser żółty(*)7 20g	70	Mozarella plastry *7 20g	56	Mozarella plastry *7 20g	56	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	14	Cukinia parzona 50g	14	Ogórek kiszony 50g	6		
	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 śniadani	Gruszka 160g	85	Jogurt owocowy (*) 100ml	90	Jogurt owocowy (*) 100ml	90	Gruszka 160g Migdały (*) 10g	85 62	Kefir *7 200ml	102
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Jabłko 150g	75	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Jabłko 150g	75		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	15		
Podwie	Kefir (*) 200ml	102	Kefir (*) 200ml	102	Kefir (*) 200ml	102	Kefir (*) 200ml Otręby pszenne (*) 10g	102 32	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową pieczoną 200g	187	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	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 kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poędwica sopocką, jajkiem,sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poędwica sopocką, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poędwica sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poędwica sopocką, jajkiem,sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2726 Białko ogółem [g] 125,26 Tłuszcz[g]: 90,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 45,72 Sód[g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 118,02 Tłuszcz[g] 77,65 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 332,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 34,34 Sód [g] 2,07	Wartość energet. [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 118,02 Tłuszcz[g] 77,65 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 332,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 34,34 Sód [g] 2,07	Wartość energet. [kcal] 2500 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 92,12 w tym nasycone [g] 28,12 Węglowodany ogółem [g] 312,56 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 32,123 Sód [g] 2,33	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 83,45 Tłuszcz[g] 62,54 w tym nasycone [g] 17,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 32,54 Sód [g] 2,006
--------------------	---	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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, 29 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 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 9 1 261 116	Ryż biały 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 9 1 263 116	Ryż biały 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 9 1 263 116	Twarożek (*7) 50g 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	66 112 19 9 1 221 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml Jogurt naturalny (*7) 150g	602 90
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54		90
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml Ryba limanda panierowana i smażona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego cebulki i oleju rzepakowego z natką 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 265 142 12 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7)70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 245 142 32 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	232 245 142 32 14 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml Ryba limanda na parze w sosie po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego cebulki i oleju rzepakowego z natką 70g Kalafior gotowany 50g Woda 500ml	226 245 142 12 14	Zupa szpinakowa (*7*9), ziemniaki, ryba na parze (*4), mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni(+8) 10g	90 52	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71
Kolacja	Sałatka jarzynowa (*9) 100g 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	135 19 6 261 116	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*3*9*7) 100g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	122 19 9 263 116	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*3*9*7) 100g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	122 19 9 263 116	Sałatka jarzynowa (*3*9) 100g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	135 19 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noenry	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynką, sałata i papryka (*7*1*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	203 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	213 111	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Marchew tarta z rzodkwią białą 100g	203 45		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2427 Białko ogółem [g]: 119,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2359 Białko ogółem [g]: 112,54 Tłuszcz[g]: 72,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,22	Wartość energet. [kcal]2339 Białko ogółem [g]: 113,11 Tłuszcz[g]: 68,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,19	Wartość energet. [kcal] 2221 Białko ogółem [g] 102,66 Tłuszcz[g] 75,72 w tym nasycone [g] 22,09 Węglowodany ogółem [g] 310,16 W tym cukry [g] 39,09 Błonnik[g] 38,23 Sód[g] 2,22	Wartość energet. [kcal]1999 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78
-------------------	--	--	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.11.2024-30.11.2024

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

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

Sobota, 30 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	Kefir (*7) 200ml	102	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
II Śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62		
Obiad	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Herbata 250ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
z Podwiecz	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Kolacja	Jabłko 150g	75	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Jabłko 150g	75	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
	Orzechy włoskie (*8) 10g	68					Orzechy włoskie (*8) 10g	68		
Nocny	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	212	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	212	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	212	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	202	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	276	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	255	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	276		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Buraczki tarte gotowane 70g	45	Surówka z buraka i jabłka 70g	44		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	38		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Salatka ze świeżych warzyw z pestkami dyni 150g (+8)	85	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
	Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
WARTOŚCI ODŻYWCZE	miód 15g	40	miód 15g	40	miód 15g	40	Papryka 50g	10	Herbata 250ml	
	Papryka 50g	10	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	Chleb razowy (*1) 100g	221		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	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 bez cukru 250ml			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2610		Wartość energet. [kcal] 2453		Wartość energet. [kcal]2453		Wartość energet. [kcal] 2413		Wartość energet. [kcal]2021	
	Białko ogółem [g]125,54		Białko ogółem [g]: 119,66		Białko ogółem [g]: 119,66		Białko ogółem [g]: 121,63		Białko ogółem [g] 80,45	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Tłuszcz[g] 87,123		Tłuszcz[g]: 78,12		Tłuszcz[g]: 78,12		Tłuszcz[g]: 80,123		Tłuszcz[g] 58,54	
	w tym nasycone [g] 31,12		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03		w tym nasycone [g] 19,23	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Węglowodany ogółem [g] 321,99		Węglowodany ogółem[g]: 325,054		Węglowodany ogółem[g]: 325,054		Węglowodany ogółem[g]: 317,12		Węglowodany ogółem [g] 299,63	
	W tym cukry [g] 59,23		w tym cukry[g]: 53,19		w tym cukry[g]: 53,19		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 39,12	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Blonnik[g] 44,65		Blonnik[g]: 32,12		Blonnik[g]: 32,12		Blonnik[g]:45,99		Blonnik[g] 24,54	
	Sód[g] 2,54		Sód [g]: 2,16		Sód [g]: 2,16		Sód [g]: 2,44		Sód [g] 1,78	

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