

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 1 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	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)	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	450ml	
	Ogórek 50g	6	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml	
	Liść sałaty 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Liść sałaty 5g	1		
	Herbata b/c 250ml	1		1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Ciasto drożdżowe z owocami (*1*3*7+6) 50g	152	Ciasto drożdżowe z owocami(*1*3*7+6) 50g	152	Ciasto drożdżowe z owocami(*1*3*7+6) 50g	152	Grejfrut 1szt./170g	105	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką(*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*9) 400ml	178	Rosół (*9)	625
	Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	ziemniaki, mięso	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	wieprzowe ,	
	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	42	Surówka z czerwonej kapusty marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	54	mleko w	
	Fasolka szparagowa 50g	14	Szpinak gotowany 50g	11	Szpinak gotowany 50g	11	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 owocowy 250ml	50	
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7)	142
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	212	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	212	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	212	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	202	Mięso	545
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6	wieprzowe,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	jajko(*3),	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	seler(*9),	
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	marchew,	
									pietruszka,	
									oliwa, masło	
									(*7), kasza	
									450ml	
									Herbata 250ml	
Noce	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Jabłko 150g	75	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2538		Wartość energet. [kcal] 2434		Wartość energet. [kcal]2434		Wartość energet. [kcal] 2237		Wartość energet. [kcal]2014	
	Białko ogółem [g]: 112,04		Białko ogółem [g]: 103,22		Białko ogółem [g]: 103,22		Białko ogółem [g] 104,53		Białko ogółem [g] 74,45	
	Tłuszcz[g]: 91,12		Tłuszcz[g]: 72,12		Tłuszcz[g]: 72,12		Tłuszcz[g] 75,96		Tłuszcz[g] 50,54	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02		w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02		w tym nasycone [g] 23,12		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 335,23		Węglowodany ogółem[g]: 345,11		Węglowodany ogółem[g]: 345,11		Węglowodany ogółem [g] 302,55		Węglowodany ogółem [g] 292,63	
w tym cukry[g]: 46,245		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 50,245		W tym cukry [g] 43,23		W tym cukry [g] 31,12		
Błonnik[g]:40,12		Błonnik[g]:32,12		Błonnik[g]:32,12		Błonnik[g] 39,30		Błonnik[g] 24,54		
Sód[g]: 2,33		Sód [g]: 2,12		Sód [g]: 2,12		Sód [g] 2,02		Sód [g] 1,78		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 2 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Ser żółty (*7) 30g	106	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g	59	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Serek kanapkowy śmietankowy *7/17g	47		
	Pomidor 50g	9	Salata 1 liść	1	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Salata 1 liść	1	Salata 1 liść	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Banan 120g	110	Jogurt naturalny (*7) 180g	108	Jogurt naturalny (*7) 180g	108	Pomarańcza 170g Orzechy włoskie (*8)10g	112 68	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos drobiowy ze szpinakiem i śmietaną (*1*7*9) 150g	234	Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g	216	Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g	216	Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g	216	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	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	33	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	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 Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Pasta rybna z makreli, twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z makreli, twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z morszczuka, twarogu i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta rybna z morszczuka, twarogu i koperku(*4*7) 80g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchewka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ogórek kiszony 50g	6		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	szczypierek 5g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	116		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*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 bez cukru 250ml			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogorkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenka z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenka z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogorkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Mandarynka 120g	45	Sok buraczano-marchwiowy 300ml	111	Sok buraczano-marchwiowy 300ml	111	Rzodkiew biała talarki 100g	17		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2516 Białko ogółem [g]122,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem [g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52	Wartość energet. [kcal] 2545 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 W tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal]2545 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 W tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal] 2268 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz[g]: 80, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 W tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32	Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02
-------------------	---	--	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Wtorek, 3 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Rzodkiew biała 50g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 112 19 7 1 261 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 102 19 9 1 263 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 82 19 9 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 150g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Rzodkiew biała 50g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	90 112 19 7 1 221 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Gruszka 160g	85	Jogurt owocowy (*7) 100ml	90	Jogurt owocowy (*7) 100ml	90	Gruszka 160g Migdały (*8) 10g	85 62	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 75 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 110 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	242 432 110 32 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	242 420 75 35	Zupa jarzynowa (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowowieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwieczerek	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny 180g *7 Otręby pszenne (*1) 10g	102 32	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 261 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy haga (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 9 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy haga (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 9 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy haga(*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwicą wieprzową,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	203 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwicą wieprzową,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g 300ml Marchewka tarta z jabłkiem 100g	203 50		

WARTOŚCI ODZTWCZE	Wartość energet. [kcal] 2572 Białko ogółem [g]: 112,15 Tłuszcz[g]: 77,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2423 Białko ogółem [g]: 100,78 Tłuszcz[g]: 64,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal] 2403 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38	Wartość energet. [kcal] 2317 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]: 41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 2,52	Wartość energet. [kcal] 2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49,73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02
-------------------	---	---	---	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 4 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Jogurt naturalny 180g *7 Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Herbata bez cukru 250ml	102 221 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3*1) 160g/8szt. Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 208 54 16 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3*1) 160g/8szt. Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 208 32 16 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (1*3*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3*1) 160g/8szt. Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 256 208 32 16 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem brązowym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	249 256 142 54 16	Zupa pomidorowa (*7, *9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz.	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Migdały (*8) 10g	90 62	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 10 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	132 39 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 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 mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem,sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g Banan 150g	188 110	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Banan 150g	198 110	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Banan 150g	198 110	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188 36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2593 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód [g]: 2,89		Wartość energet. [kcal] 2585 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565		Wartość energet. [kcal] 2585 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565		Wartość energet. [kcal] 2278 Białko ogółem [g]:108,63 Tłuszcz[g]: 85,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:43,99 Sód [g]: 2,24		Wartość energet. [kcal]2003 Białko ogółem [g] 75,45 Tłuszcz[g] 53,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,18	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 5 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50 Twarożek z koperkiem (*) 30g Papryka 50g Sałata 1 liść /5g szczypiorek 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 49 10 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Schab z kija (*6+9+10) 40g Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g Twarożek z koperkiem (*) 30g Papryka 50g Sałata 1 liść /5g Szczypiorek 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	45 156 49 10 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Jabłko 150g	75	Jabłko 150g	75	Jabłko 150g	75	Sałotka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Serek wiejski (*) 150g	142
	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem (*7,*9)400ml Stek z cebulką smażony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 285 142 45 34 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	189 201 142 45 34 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	189 201 142 45 34 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	249 201 142 44 34	Zupa ryżanka (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90	Gruszka 160g/1szt Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 6 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	217 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem,sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	217 61		
WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 107,54 Tłuszcz[g] 79,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 29,65 Sód [g] 2,44		Wartość energet. [kcal] 2313 Białko ogółem [g] 92,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2313 Białko ogółem [g] 92,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2214 Białko ogółem [g] 96,54 Tłuszcz[g] 73,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 38,,34 Sód [g] 2,10		Wartość energet. [kcal]2043 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 6 grudnia 2024

	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	116		
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	62	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	95		
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Dżem 25g	40	Pomidor 50g	45		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Sałata 1 liść /5g	9		
Sałata 1 liść 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Sałata 1 liść/ 5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata z cukrem 250ml		
Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Mus owocowo warzywny 120g	67	Mus owocowo warzywny 120g	67	Mus owocowo warzywny 120g	67	Pomarańcza 170g pestki słonecznika (*8) 10g	112 62	Sok pomidorowy 300ml	36
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	302	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	289	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, Morszczuk gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morskczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g	265	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Sałatką szwedzką z olejem rzepakowym 70g	22	Marchew na ciepło 70g	35	Marchew na ciepło 70g	35	Sałatką szwedzką z olejem rzepakowym 70g	22		
	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	14	Kompot wieloowocowy 250ml	
Podwieczorek	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Migdały (*8)10g	90 62	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Pasta twarogowa z koperkiem (*4*7) 70g	82	Pasta twarogowa z koperkiem (*4*7) 70g	82	Pasta twarogowa z koperkiem (*4*7) 70g	82	Pasta twarogowa z koperkiem (*4*7) 70g	82	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Miód porcjowany 25g	75	Miód porcjowany 25g	75	Miód porcjowany 25g	75	Szynka sopocka (*1+6+7+9) 20g	25		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowce83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml	
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Sok warzywny 300ml	42		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2587 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,75	Wartość energet. [kcal]2531 Białko ogółem [g]: 105,22 Tłuszcz[g]: 75,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 346,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal]2493 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:22,12 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2312 Białko ogółem [g]: 99,76 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 272,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:42,99 Sód [g]: 2,33	Wartość energet. [kcal]2011 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,92
-------------------	---	--	--	--	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 7 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny 150g *7	90	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Poleśdewica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poleśdewica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poleśdewica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poleśdewica sopocka +1+9+10) 60g	65		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 30g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść/5g	1		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 150g Pestki dyni (+8) 10g	75 58	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	221	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 400ml	215	Zupa kalafiorowa (*7, *9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pierś z kurczaka z pieca 100g	192	Pierś z kurczaka z pieca 100g	192	Pierś z kurczaka z pieca 100g	192	Pierś z kurczaka z pieca 100g	192		
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 220g	142	ziemniaki 200g	142		
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46		
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
Podwieczorek	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Serek wiejski *7 150g pestki słonecznika (*8) 10g	154 64	Serek homogenizowany owocowy *7 150g	154
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką , ogórkiem i śmietaną (*4*7) 100g	142	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	86	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Szynka drobiowa (*1+6+9)20g	10	Szynka drobiowa (*1+6+9)20g	9	Szynka drobiowa (*1+6+9)20g	9	Szynka drobiowa (*1+6+9)20g	10		
	Papryka 50g	261	Pomidor 50g	263	Pomidor 50g	263	Papryka 50g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	116	Chleb pszenny (*1)100g	116	Chleb pszenny (*1)100g	116	Chleb razowy (*1)100g	116		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poleśdewicą sopocką, jajkiem, salata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poleśdewicą sopocką, jajkiem, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poleśdewicą sopocką, jajkiem, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poleśdewicą sopocką, jajkiem, salata 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 ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2383 Białko ogółem [g]: 108,34 Tłuszcz[g]: 90,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 34,09 Sód [g]: 2,48		Wartość energet. [kcal] 2286 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2286 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2217 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 273,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]: 38,12 Sód [g]: 2,25		Wartość energet. [kcal] 1983 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,82	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 8 grudnia 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) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*7) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*7) 400ml	255	Ser żółty (*7) 20g	70	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	221 116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajecznica na parze (*3) 100g	211		
	Jajecznica (*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Szynka rubinowa	34	Herbata 250ml	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	wieprzowa (+6+9+10) 30g	34		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Grejpfrut 1szt./100g Pestki słonecznika (+8) 10g	108 52	Sok jabłkowy 200ml	99
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	283	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kompot wielooowocowy 250m	50
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraczka i jabłka 70g	44		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Jogurt naturalny (*7) 150g Oręby (+8) 10g	90 62	Deser z przetartych owoców 120g	71
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	98	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z zieleniną (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	98	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Noctny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203		
	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	52		

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Wartość energet. [kcal] 2598
Białko ogółem [g]: 116,26
Tłuszcz[g]: 90,04
w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03
Węglowodany ogółem[g]: 339,27
w tym cukry[g]: 57,64
Błonnik[g]: 33,72
Sód [g]: 2,53

Wartość energet. [kcal] 2515
Białko ogółem [g]: 102,66
Tłuszcz[g]: 78,12
w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05
Węglowodany ogółem[g]: 341,054
w tym cukry[g]: 53,19
Błonnik[g]: 22,12
Sód [g]: 2,47

Wartość energet. [kcal] 2466
Białko ogółem [g]: 99,92
Tłuszcz[g]: 70,45
w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05
Węglowodany ogółem[g]: 332,054
w tym cukry[g]: 53,19
Błonnik[g]: 22,12
Sód [g]: 2,31

Wartość energet. [kcal] 2328
Białko ogółem [g]: 98,11
Tłuszcz[g]: 77,92
w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03
Węglowodany ogółem[g]: 310,45
w tym cukry[g]: 47,23
Błonnik[g]: 42,09
Sód [g]: 2,18

Wartość energet. [kcal] 1999
Białko ogółem [g] 70,12
Tłuszcz[g] 50,45
w tym nasycone [g] 19,23
Węglowodany ogółem [g]
284,34
W tym cukry [g] 30,22
Błonnik[g] 22,45
Sód [g] 1,82

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

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, 9 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1)(C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Jogurt naturalny 100g (*)	90	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116		
	Kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116		
	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56		
Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9			
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	Gruszka 160g/1szt.	85	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Gruszka 160g/1szt. Pestki słonecznika (+8) 10g	85 54	jogurt naturalny (*7) 200g	120
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	178	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	178	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625
	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Podwiecz	Jogurt owocowy (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	90	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g bez cukru	54
Kolacja	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g	221	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g	221	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g	221	Makaron pełnoziarnisty z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g	218	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143	Rzodkiew biała talarki 100g	41
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45				

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2658 Białko ogółem [g]: 119,45 Tłuszcz[g]: 93,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 348,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 32,03 Sód [g]: 2,77	Wartość energet. [kcal] 2585 Białko ogółem [g]: 91,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2585 Białko ogółem [g]: 91,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2282 Białko ogółem [g]: 96,24 Tłuszcz[g]: 79,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 306,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:39,78 Sód [g]: 2,46	Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77
-------------------	---	---	---	--	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

1.12.2024-10.12.2024

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Wtorek, 10 grudnia 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	Jogurt naturalny 100g *7	90	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Herbata z cukrem 250ml	
	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor50g	9	Salata 1 liść	1		
	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść	1	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Banan 120g	110	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Mus owocowy tubka 100%/100g	54	Pomarańcza 170g	112	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54		
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Gulasz drobiowy z warzywami z włośzczyzny(*1*7) 150g	201	Gulasz drobiowy z warzywami z włośzczyzny (*1*7) 150g	142	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	201	Kompot owocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Ziemniaki gotowane 200g	42	Ziemniaki 200g	142		
	Jabłko 1szt./150g	75	Brokuł gotowany 50g	16	Surówka z jabłka i marchwi 70g	16	Jabłko 1szt./150g	75		
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml		Kompot wieloowocowy 250ml		Woda 500ml			
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
							Otręby pszenne (*1) 10g	28		
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Nočný	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Gruszka 160g	85	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Marchew tarta z jabłkiem 100g	56		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2576 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64	Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 94,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32	Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 92,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28	Wartość energet. [kcal] 2405 Białko ogółem [g]: 98,34 Tłuszcz[g]:79,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 318,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:40,78 Sód [g]: 2,14	Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99
-------------------	---	---	---	---	--

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