

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 11 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	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62		
Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56			
Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6			
Salata 1 liść /5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	9	Salata 1 liść/5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml		Herbata 250ml		
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g	85	Sok pomidorowy 300ml	36
Obi	Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 400ml	245	Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 400ml(*1*9*7)	245	Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 400ml (*1*9*7)	245	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 400ml z ziemniakami (*7*9*7) 400ml	234	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem wieprzowym z szynki 150g	224	Gulasz drobiowy 150g (*1*7)	201	Gulasz drobiowy 150g (*1*7)	201	Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem wieprzowym z szynki 150g	224		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	42	Ziemniaki 200g	42	Ziemniaki 200g	142		
	Mandarynka 120g/1szt marchew z olejem rzepakowym 50g	45	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	22	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	22	Mandarynka 120g/1szt marchew z olejem rzepakowym 50g	45	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Kompot owocowy 250ml	20	Marchewka gotowana 50g	50	Marchewka gotowana 50g	50	Kompot owocowy 250ml	20			
Podwiek	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71
Kolacja	Pasta ryбно- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta ryбно-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Jajo gotowane 1szt./50g(*3)	70		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
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, poledwica sopocka, jajkiem, salata i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, salata i papryka (*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] 2422 Białko ogółem [g]: 102,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,72		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2386 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz[g]: 80,432 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,12 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:45,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 52.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 300.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 12 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 Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Sałata 1 liść 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 105 35 10 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 40 9 1	Ser żółty (*7) 20g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	255 236 260 45 36 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	223 236 260 45 36 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	223 236 260 45 36 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9)400ml Pulpet drobiowowieprzowe gotowane w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml Ryż brązowy 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 100g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	255 236 238 44 36	Zupa ziemniaczana (*9), ziemniaki, mięso drobiowowieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwieczor	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	90 56	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Noce	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	203 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew biała talarki 100g	203 17		
Wartość energet. [kcal] 26618 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59		Wartość energet. [kcal]2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 13 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 Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 40 9 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 40 9 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 40 9 263 116	Jabłko 1 szt Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g Południca sopocka (*6+9+10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	75 112 35 9 1 251 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	589
	II śniad	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Migdały (*8) 10g	112 62	Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)400ml Ryba morszczuk panierowana i smażona z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Ziemniaki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	265 298 48 16 142 50	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1) 400ml Ryba morszczuk parowany z koperkiem i masłem z sosem po grecku (*1,*4*3) 100g/50g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Ziemniaki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	265 245 32 16 142 50	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1) 400ml Ryba morszczuk parowany z koperkiem parowany i masłem z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Ziemniaki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	265 245 32 16 142 50	Zupa pomidorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1) 400ml Ryba morszczuk parowana z koperkiem i masłem z sosem po grecku. (*1,*4,*3) 100g/50g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Brokuł gotowany 50g Ziemniaki gotowane 200g Woda 500ml	254 245 48 16 142	Zupa pomidorowa (*7*9), ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
	Podwie	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g Otręby pszenne (*1) 10g	102 35	Kefir naturalny (*7) 200g
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g Ser żółty (*7)20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	78 70 6 261 116	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 50g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	72 19 9 263 116	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 50g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	52 19 9 263 116	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	78 19 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
	Neocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połudwica wieprzowa sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	203 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwica wieprzowa,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwica wieprzowa,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą wieprzową sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g 300ml Marchewka tarta z jabłkiem 100g	203 50	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2638 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 88,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2481 Białko ogółem [g]: 92,44 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2461 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,49	Wartość energet. [kcal] 2225 Białko ogółem [g]:92,54 Tłuszcz[g]: 79,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,28	Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93
-------------------	---	--	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 14 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 (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Ser żółty (*) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*) 450ml	589
	Pasztet zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Poledwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Poledwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniad	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72	Grejpfrut 160g Migdały (*) 10g	102 65	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Obiad	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*), śmietana (*) 450ml	625
	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245		
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242		
	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	21	Marchew gotowana z masłem (*)70g	32	Marchew gotowana z masłem (*)70g	32	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	21		
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Kompot owocowy 250ml	50
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podw	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 100g Pestki słonecznika (*) 10g	60 54	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*) 450ml	511
	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nočný	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188		
	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2590 Białko ogółem [g]: 114,34 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 41,09 Sód [g]: 3,33		Wartość energet. [kcal] 2524 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2524 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2249 Białko ogółem [g]:104,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 3,22		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304,11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 15 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) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7),	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajecznica na parze (*3) 100g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Jajecznica (*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	98	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	450ml	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Rzodkiew biała tarta 50g	34	Herbata 250ml	
Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Liść sałaty 5g	7			
Liść sałaty 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
Herbata b/c 250ml	1			Herbata b/c 250ml	1					
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Mandarynka 120g	45	Sok owocowy 300ml	99
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	625
	Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	śmietana (*7)	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	450ml	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44	Kompot owocowy 250ml	
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	50	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	14			
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	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
	Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe,
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	jajko(*3),	
Ogórek 50g		6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	seler(*9),	
Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g		261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	marchew,	
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	pietruszka,	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)		
Noce	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	450ml	
	Jabłko 150g	75	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	61	Herbata 250ml	

WARTOŚCI ODŻWIWCZE	Wartość energet. [kcal] 2624 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65	Wartość energet. [kcal] 2516 Białko ogółem [g]: 105,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2412 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2323 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 82 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,43	Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,7
--------------------	--	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 16 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 Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Papryka 50g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 10 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 263 116	Ser żółty (*7) 40g Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Papryka 50g Sałata 1 liść/5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 65 10 1 251 116	Płatki jaglane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek homogenizowany (*7) 150g	154
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)400ml Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g Bukiet warzyw gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	274 545 58 22 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Cukinia gotowana z masłem (*7) 50g Bukiet warzyw gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 545 32 22 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Bukiet warzyw gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 545 32 22 50	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)400ml Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g Bukiet warzyw gotowany 50g Woda 500ml	274 545 58 22	Barszcz czerwony (*7, *9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielowocowy 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 58	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	188 9 261 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	188 9 263 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	188 9 263 116	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	176 9 221 116	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, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	222 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	222 42		
WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2668 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 W tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal] 2545 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 W tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283,12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 17 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 (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602
	Ser żółty (*7) 40g	132	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml	
	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Sałata 1 liść /5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Pomarańcza 1szt./200g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kluski śląskie (*3) 160g/8szt	208	Kluski śląskie (*3) 160g/8szt	208	Kluski śląskie (*3) 160g/8szt	208	Ryż brązowy 200g	236		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	38		
	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Przedwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 28	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7)20g	70		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	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	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Noce	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem,sałatą 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] 2598 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52
-------------------	---	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 18 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	Kefir (*7) 200ml	102	Płatki jęczmienne 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	251	Mix śniadaniowe	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	mleko w proszku (*7),	
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	116	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	62	miód, bułka pszenna (*1)	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Serek śmietankowy 1szt./17g (*7)	47	Pomidor 50g	9	450ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Salata 1 liść /5g	1	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54		
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	256	Zupa koperkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa koperkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	256	Zupa koperkowa (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą (*1*3*9) 350g	528	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 350g	472	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 350g	472	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 350g	515	Kompot owocowy 250ml	
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Jabłko 1szt./150g	75		50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwieczorek	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 125g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29		
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	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 b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203		
	Banan 120g	110	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Surówka z jabłka i buraka z olejem rzepakowym 100g	52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2632 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal] 2556 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód [g]: 3,31		Wartość energet. [kcal] 2532 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27		Wartość energet. [kcal] 2459 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]:3,12		Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 19 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
I Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść /5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 70 6 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g mozarella plastry *7/20g Cukinia parzona 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 7 1 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Mozarella plastry *7/20g Cukinia parzona 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 7 1 263 116	Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść /5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	28 156 70 6 1 251 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II Śniadanie	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	Gruszka 160g/1szt Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Klops pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1)200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g Marchewka gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 256 218 58 25 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Marchewka gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 225 218 38 25 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Marchewka gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 225 218 38 25 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g Surówka z marchwii 50g Woda 500ml	242 225 218 58 29	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Makaron razowy na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	162 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noctny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	184 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	194 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	194 110	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 100g	143 41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2647 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 3,87	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2331 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 3,52	Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11
-------------------	--	--	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2024-20.12.2024

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, 20 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) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112		
II śniadanie	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19		111
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
Obiad	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść	1	Chleb razowy (*1) 100g	251		625
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata z cukrem 250ml	
Podwiecz	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116		50
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
Kolacja	Pomarańcza 1szt./150g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	142
	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*7*9) 400ml	258	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*7*9) 400ml	258	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*7*9) 400ml	258	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
Nocny	Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g	274	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Kompot owocowy 250ml	142
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
Kolacja	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48		545
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
Nocny	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16		142
	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	
Kolacja	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	82	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	82	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19		
Nocny	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	ogórek kiszony 50g	6		116
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
Nocny	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		111
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	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,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,salałą 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		56
	Gruszka 160g	85	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Marchew tarta z jabłkiem 100g	56		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2417 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39	Wartość energet. [kcal] 2167 Białko ogółem [g]:98,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22	Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	--	---	---	---	--

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