

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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.

Sobota, 21 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	Kefir (*7) 200ml	104	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	116		
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plastry (*7) 20g	62	Herbata 250ml	
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Papryka 50g	10		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	1		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mus owocowy cukru 100% owoców/ 100g	54	Mus owocowy bez cukru 100% owoców 100g	54	Jabłko 150g Migdały (*8) 10g	75 62	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9)400ml	223	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	201	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	201	Zupa z fasolki szparagowej wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml	223	Zupa ziemniaczana (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami w jasnym sosie pieczeniowym (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami w jasnym sosie pieczeniowym (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami w jasnym sosie pieczeniowym (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami w jasnym sosie pieczeniowym (*7*9) 150g	245	Kompot owocowy 250ml	
	Ziemniaki 200g	142	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	44	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	44	Ziemniaki 200g	142		50
	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym70g	23	Brokuł gotowany 50g	16	Ziemniaki 200g	142	Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	23		
	Brokuł gotowany 50g	16	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	44	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50			Brokuł gotowany 50g	16	Woda 500ml			
					Kompot wieloowocowy 250ml	50				
Podwiecz	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g	116	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	90 28	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Kolacja	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	92	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	92	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	92	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 20g	25	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	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			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , poledwica sopocka, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwica sopocka, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, poledwica sopocka,sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, poledwica sopocka, sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt./120g	110	Sok z pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2439 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 104,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 349,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2278 Białko ogółem [g]: 95,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Niedziela, 22 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	Jabłko 1szt./150g	75	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	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		
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 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	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt naturalny *7 150g	90
Obiad	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	193	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	193	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	245	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	42	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	42	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Fasolka szparagowa 50g	14		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Kefir (*7)200ml	102	Mus owocowy 100% owoców z jabłkiem i truskawką 120g	72	Mus owocowy 100% owoców z jabłkiem i truskawką 120g	72	Kefir (*7) 200ml	102	Mus owocowy z jabłkiem, brzoszwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
							Pestki dyni (+8) 10g	54		
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 150g/50g (szynki)	172	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 150g/50g	172	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 150g/50g	172	Leczo warzywne z cukinii z mięsem z szynki wieprzowej 150g/50g	172	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	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	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Noony	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	195	Kanapka tostowa pszenna z szynką,twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	196		
	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Marchew słupek 150g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2429 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 37,72 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal]2216 Białko ogółem [g]: 105,63 Tłuszcz[g]: 86,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal]2216 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2204 Białko ogółem [g]:108,54 Tłuszcz[g]: 88,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 299,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód[g]: 3,32		Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 68,45 Tłuszcz[g] 49.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 294.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,94	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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.

Poniedziałek, 23 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	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	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	Herbata 250ml	
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki słonecznika 5g	1		
	Kiełki słonecznika 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Pomarańcza 150g	112	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Pomarańcza 150g	112	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
							Pestki słonecznika (+8)10g	54		
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 400ml	242	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa kalafiorowa(*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pieczarkowym (*7)100g/30ml	255	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	225	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*7)100g/30ml	225	Pulpeciki z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pieczarkowym (*7)100g/30ml	255	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	Brokuł gotowany 50g	16	Cukinia gotowana z masłem (*7)70g	29	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54		
	Brokuł gotowany 50g	16	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podiwi	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
Kolacja	Pasta rybno -twarogowa z morskczuka z koperkiem(*4*7) 60g	78	Pasta rybno -twarogowa z morskczuka z koperkiem(*4*7) 60g	78	Pasta rybno -twarogowa z morskczuka i koperkiem(*4*7) 60g	78	Pasta rybno -twarogowa z morskczuka z koperkiem(*4*7) 60g	78	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Mozzarella plastry (*7) 20g	46		Mozzarella plastry (*7) 20g		46		Mozzarella plastry (*7) 20g		
	Pomidor 50g	9		9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261		263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Mozzarella plastry (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Pomidor 50g		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową,serem mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10)	213		
	Gruszka 1 szt 150g	85	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 150g	42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2716 Białko ogółem [g]: 121,76 Tłuszcz[g]: 93,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 336,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2440 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 85,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 323,67 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 62.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 295.34 w tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,84	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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.

WIGILIA Wtorek, 24 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 (*7*1)350ml	245	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml	245	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml	245	Ser żółty (*7) 20g	70	Kasza manna na mleku (*7*1),	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	mleko w proszku (*7),	
	Serek kanapkowy haga (*7) 17g/1szt/	47	Serek kanapkowy haga (*7) 17g/1szt/	47	Serek kanapkowy haga (*7) 17g/1szt/	47	Serek kanapkowy haga (*7) 17g/1szt/	47	miód, bułka pszenna (*1)	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	450ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Herbata z cukrem	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Mandarynka 100g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Grejpfrut 150g	102	Sok pomidorowy	36
							Pestki dyni (+8) 10g	58	300ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	282	Krupnik jęczmienny z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	282	Krupnik jęczmienny z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	282	Krupnik jęczmienny z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	282	Zupa krupnik (*1*7*9),	687
	Fasolka po bretońsku jarska 150g	255	Makaron z twarogiem na słodko (*1*3*7) 300g	512	Makaron z twarogiem na słodko (*1*3*7) 300g	512	Fasolka po bretońsku jarska 150g	255	ziemniaki, mięso drobiowe,	
	Ziemniaki 200g	142	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Ziemniaki 200g	142	szpinak, mleko w proszku (*7),	
	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Jabłko 1szt./150g	75	śmietana (*7)	
	Kompot owocowy 250ml	50				Woda 500ml		450ml	50	
								Kompot owocowy 250ml		
Podwie	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir 200ml (*7)	102	Mus owocowy	54
							Otręby pszenne (*1) 10g	28	100%/100g	
Kolacja	Barszcz czerwony z uszkami 300ml/50g (*3*1*9)	185	Barszcz czerwony 200ml (*9)	136	Barszcz czerwony 200ml (*9)	136	Barszcz czerwony z uszkami 300ml/50g (*3*1*9)	185	Mięso drobiowe,	511
	Pierogi z kapustą i pieczarkami (*1*3*7) 200g	342	Pierogi ruskie (*1*3*7) 200g	436	Pierogi ruskie (*1*3*7) 200g	436	Pierogi z kapustą i pieczarkami (*1*3*7) 200g	342	jajko(*3),	
	Sałátka po żydowsku ziemniaczana z jajkiem (*3*4*7) 100g	187	Sałátka po żydowsku ziemniaczana z jajkiem (*3*4*7) 100g	145	Sałátka po żydowsku ziemniaczana z jajkiem (*3*4*7) 100g	145	Sałátka śledziowa z buraczkami, jajkiem, cebulką i jabłkiem (*3*4*7) 100g	187	seler(*9),	
	Filet z ryby na parze z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	247	Filet z ryby na parze z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	189	Filet z ryby na parze z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	189	Filet z ryby na parze z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	189	marchew,	
	Chleb pszenny (*1)50g		Chleb pszenny (*1)50g		Chleb pszenny (*1)50g		Chleb razowy (*1)50g	125	pietruszką, oliwa,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 10g	130	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 10g	132	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	58	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 10g	58	masło (*7), kasza manna (*1)	
	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	450ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)50g	58	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml		Herbata 250ml	20
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g		Babka jogurtowa (*1*3*7+9) 50g	168	Babka jogurtowa (*1*3*7+9) 50g	168	Mandarynka 1szt./100g	45		
	Herbata b/c 250ml									
Noctny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą, papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella,jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	206	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10)1szt.	206	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą ,papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 3402		Wartość energet. [kcal] 3354		Wartość energet. [kcal] 3338		Wartość energet. [kcal] 2307		Wartość energet. [kcal]1940	
	Białko ogółem [g]: 130,34		Białko ogółem [g]: 118,22		Białko ogółem [g]: 117,027		Białko ogółem [g]:120,98		Białko ogółem [g] 69,45	
	Tłuszcz[g]: 102,54		Tłuszcz[g]: 85,34		Tłuszcz[g]: 84,22		Tłuszcz[g]: 98,65		Tłuszcz[g] 55,23	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 355,07		Węglowodany ogółem[g]: 362,98		Węglowodany ogółem[g]: 361,56		Węglowodany ogółem[g]: 329,12		Węglowodany ogółem [g] 286,34	
w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 58,45		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 30,22		
Błonnik[g]: 41,09		Błonnik[g]:30,04		Błonnik[g]:29,03		Błonnik[g]:45,99		Błonnik[g] 26,45		
Sól [g]: 4,98		Sól [g]: 4,45		Sól [g]: 4,33		Sól [g]: 4,49		Sól [g] 3,23		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Boże Narodzenie Środa, 25 grudnia 2024

	Boże Narodzenie Środa, 25 grudnia 2024									
	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	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	Mozzarella (*7) 20g	56	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Kiełbasa biała wieprzowa (+6+9+10)1szt./100g	189	Kiełbasa drobiowa(+1+6+9+10) 1szt./100g	186	Półdewica sopocka (*6+9+10) 60g	82	Kiełbasa drobiowa(+1+6+9+10) 1szt./100g	186	Herbata 250ml	
	Ćwikła z chrzanem 30g	20	1szt./100g	20	Twaróg naturalny (*7) 50g	66	Musztarda 20g	20		
	Ser żółty(*7) 40g	140	Kecup 20g		Pomidor 50g		Twaróg naturalny (*7) 50g	66		
	Pomidor 50g		Twaróg naturalny (*7) 50g	66	Roszponka 5g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszponka 5g	9	Pomidor 50g	9	Chleb pszenny (*1) 100g	1	Roszponka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Roszponka 5g	1	Mix śniadaniowe	263	Roszponka 5g	1		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116			Herbata b/c 250ml	116		
II śniadani	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 60g	156	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 60g	156	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 60g	156	Pomarańcza 150g Migdały (*8) 10g	112 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	189	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	189	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	189	Rosół z makaronem(*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet drobiowy panierowany smażony (*1) 100g	311	Filet z piersi kurczaka pieczony z ziołami i masłem (*7) 100g	152	Filet z piersi kurczaka pieczony z ziołami i masłem (*7) 100g	152	Filet z piersi kurczaka pieczony z ziołami i masłem (*7) 100g	152	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Sos warzywny z włoszczyzny 50ml	55	Sos warzywny z włoszczyzny 50ml	55	Sos warzywny z włoszczyzny 50ml	55		
	Surówka z białej kapusty i kukurydzy z olejem rzepakowym 70g	56	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Brokuł gotowany 50g	15	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	29	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	29	Surówka z białej kapusty i kukurydzy z olejem rzepakowym 70g	56		
	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 70g	15		
		Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50			
Podwi	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy(*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny (*7) 100g Pestki słonecznika (*8) 10g	60 54	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem ,natką pietruszki fasolą i warzywami (*1*3*6*7+9+10)100g	143	Salatka ryżowa z kurczakiem,natką pietruszki i marchewką (*1*3*6*7+9+10) 100g	126	Salatka ryżowa z kurczakiem ,natką pietruszki i marchewką(*1*3*6*7+9+10) 100g	126	Salatka z ryżu brązowego z kurczakiem,natką pietruszki, fasolą i warzywami (*1*3*6*7+9+10) 100g	143	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Szynka wieprzowa ze schabu (*1+9) 50g	65	Szynka wieprzowa ze schabu (*1+9) 50g	65	Szynka wieprzowa ze schabu (*1+9) 50g	65	Szynka wieprzowa ze schabu (*1+9) 50g	65	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała tarta 30g	5	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 30g	5		
	Pomidor 30g	7	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Pomidor 30g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
		Herbata b/c 250ml				Herbata b/c250m				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwica sopocka, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan duży 200g	110	Banan duży 200g	110	Banan duży 200g	110	Marchew tarkowana z jabłkiem 150g	45		

WARTOŚCI ODŻWICZE	Wartość energet. [kcal] 2785 Białko ogółem [g]: 125,26 Tłuszcz[g]: 90,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 45,72 Sód[g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2652 Białko ogółem [g]: 117,54 Tłuszcz[g]: 83,12 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 339,24 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,22	Wartość energet. [kcal] 2528 Białko ogółem [g]: 115,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:20,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,12 w tym cukry[g]: 51,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 2,22	Wartość energet. [kcal] 2417 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 82,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]: 2,52	Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 82,45 Tłuszcz[g] 55,54 w tym nasycone [g] 20,55 Węglowodany ogółem [g] 297,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 27,54 Sód [g] 1,8

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Czwartek, 26 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 (*7*1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/30ml Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 20g Sałatka jarzynowa (*3*7) 120g Ogórek 30g Papryka 30g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	245 261 116 105 35 35 135 4 6 1	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 20g Sałatka jarzynowa z jogurtem (*3*7) 120g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	245 263 116 95 35 120 9 1	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem (*3*7) 120g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	245 263 116 62 120 9 1	Płatki owsiane (*7+1)350ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/30ml Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 20g Sałatka jarzynowa (*3*7) 120g Ogórek 30g Papryka 30g Rukola 5g Herbata bez cukru 250ml	247 251 116 105 35 135 4 6 1	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602	
II śniad	Sernik świąteczny (*1*3+7) 80g	235	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g Pestki dyni (+8) 10g	45 58	Serek wiejski (*7) 150g	142	
Obiad	Żurek na zakwasie żytnim z ziemniakami, jajkiem i kiełbasą (*9*7*3*1) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3) 160g/8szt. Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	321 289 208 45 16 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3) 160g/8szt. Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 289 208 45 16 50	Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3) 160g/8szt. Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	223 289 208 45 16 50	Żurek na zakwasie żytnim z ziemniakami, jajkiem i kiełbasą (*9*7*3*1) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Woda 500ml	321 289 242 44 16	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielowocowy 250ml	625 50	
	Mus owocowy z jabłkiem, bez cukru 100% owoców 120g	90	Mus owocowy z jabłkiem bez cukru 100% owoców 120g	90	Mus owocowy z jabłkiem bez cukru 100% owoców 120g	90	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 32	Mus owocowy z jabłkiem bez cukru 100% owoców 120g	90	
	Kolacja	Bigos z kapusty kiszzonej z kiełbasą wieprzową (*9) 150g Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 50g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	168 65 10 261 116	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 50g Mozzarella (*7) 30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 56 7 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 50g Mozzarella (*7) 30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 56 40 7 263 116	Bigos z kapusty z kiełbasą wieprzową (*9) 150g Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 50g Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	168 65 10 251 116	Mięso drobiowe, 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,twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Jabłko 150g	169 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	175 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	175 36	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	169 36	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2892 Białko ogółem [g] 129,54 Tłuszcz[g] 102,123 w tym nasycone [g] 31,12 Węglowodany ogółem [g] 355,99 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 44,65 Sód[g] 3,88	Wartość energet. [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 113,02 Tłuszcz[g] 87,65 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 341,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 38,34 Sód [g] 3,44	Wartość energet. [kcal] 2501 Białko ogółem [g] 109,02 Tłuszcz[g] 77,87 w tym nasycone [g] 29,44 Węglowodany ogółem [g] 332,01 W tym cukry [g] 50,12 Błonnik[g] 34,34 Sód [g] 3,332	Wartość energet. [kcal] 2645 Białko ogółem [g] 123,23 Tłuszcz[g] 97,12 w tym nasycone [g] 33,12 Węglowodany ogółem [g] 332,56 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 48.123 Sól [g] 2,33	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 83,45 Tłuszcz[g] 62,54 w tym nasycone [g] 17,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 32,54 Sód [g] 2,006
-------------------	---	--	---	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Piątek, 27 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	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	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 drobiowa (+6+9+10) 50g	55	Szynka drobiowa (+6+9+10) 50g	55	Szynka drobiowa (+6+9+10) 50g	55	Szynka drobiowa (+6+9+10) 50g	55		
	Serek kanapkowy śmietankowy haga (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy haga (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy haga (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy haga (*7) 1szt./17g	47		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	Kiełki słonecznika 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Kiełki słonecznika 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/ 100ml	54	Mus owocowy 100%/100ml	54	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/100ml	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54		
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze (*4) mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morszczuk panierowana i pieczona w piecu z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	278	Ryba morszczuk pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba morszczuk pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba morszczuk pieczona z sosem po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	35	Ziemniaki 200g	35	Ziemniaki 200g	142		
	Salatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem rzepakowym 70g	28	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	36	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Salatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem rzepakowym 70g	28		50
	Salatka z oliwą z oliwek 50g	36	Salata z oliwą z oliwek 50g	50	Salata z oliwą z oliwek 50g	36	Salatka z oliwą z oliwek 50g	36	Kompot wieloowocowy 250ml	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml		Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny 100g (*7)	60	Jogurt owocowy *7 150g	125
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Pasta twarogowa z zielenią (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zielenią (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zielenią (*7) 60g	89	Pasta twarogowa z zielenią (*7) 60g	89	Mięso drobiowe, 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	Poledwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	9	Cukinia parzona 50g	9	Ogórek 50g	6		
	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 bez cukru 250ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*3*6+9+10) 100g	195	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*6*3+9+10) 100g	195		
	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Rzodkiew biała talarki 150g	32		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2466		Wartość energet. [kcal] 2395		Wartość energet. [kcal] 2395		Wartość energet. [kcal] 2218		Wartość energet. [kcal]2030	
	Białko ogółem [g]: 112,34		Białko ogółem [g]: 102,04		Białko ogółem [g]: 102,04		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g] 80,45	
	Tłuszcz[g]: 87,12		Tłuszcz[g]: 77,12		Tłuszcz[g]: 77,12		Tłuszcz[g]: 79,123		Tłuszcz[g] 58,54	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 327,07		Węglowodany ogółem[g]: 329,23		Węglowodany ogółem[g]: 329,23		Węglowodany ogółem[g]: 317,12		Węglowodany ogółem [g] 299,63	
w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 39,12		
Błonnik[g]: 44,09		Błonnik[g]:33,12		Błonnik[g]:33,12		Błonnik[g]:45,99		Błonnik[g] 24,54		
Sód [g]: 2,65		Sód[g]: 2,03		Sód[g]: 2,02		Sód [g]: 2,44		Sód [g] 1,45		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Sobota, 28 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	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	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g	32	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica wieprzowa (+1+6+9) 60g	65	Polędwica wieprzowa (+1+6+9) 60g	65	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Ser żółty(*7) 20g	70	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7) 20g	70	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 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	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Gruszka 150g	85	Mus owocowy 100%/100ml	54
							Pestki dyni (*8)10g	52		
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9)400ml	286	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	242	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9)400ml	286	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowo-drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	420		50
	Jabłko 1szt./120g	75	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Jabłko 1szt./120g	75		
	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	34		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		Kompot owocowy 250ml	
Podwzrost	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200ml	102
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Polędwica drobiowa (*1+6+7+12+) 50g	52	Polędwica drobiowa (*1+6+7+12+) 50g	52	Polędwica drobiowa (*1+6+7+12+) 50g	52	Polędwica drobiowa (*1+6+7+12+) 50g	52	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56		
	Pomidor 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Pomidor 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 kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą,połędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	192		
	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41	Sok wielowarzywny 200ml	41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Dieta podstawowa(1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	Dieta papkowata(12)
Wartość energet. [kcal]	2643	2534	2534	2463	2001
Białko ogółem [g]	129,26	118,66	118,66	115,66	90,45
Tłuszcz[g]	96,04	81,12	81,12	94,12	57,54
w tym tłuszcze nasycone[g]	28,03	21,05	21,05	22,03	19,23
Węglowodany ogółem[g]	335,27	338,054	338,054	329,82	292,63
w tym cukry[g]	57,64	53,19	53,19	47,23	31,12
Błonnik[g]	45,72	32,12	32,12	47,09	24,54
Sód[g]	2,62	2,32	2,32	2,55	2,02

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Niedziela, 29 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 (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jęczmienne na mleku (*7),	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w	
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),	
	kanapkowe(*7) 20g	211	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	Jajecznica na parze (*3)	202	miód, bułka	
	Jajecznica (*3) 100g	32	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	100g	32	pszenna (*1)	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	9	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	32	450ml	
	Pomidor 50g	1	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
Roszonka 5g		Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniad	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Grejfrut 1szt./150g	105	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	154
Obiad	Rosół z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym (*9) 400ml	186	Rosół z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym (*9) 400ml	186	Rosół z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym(*9) 400ml	186	Rosół z ryżem brązowym na wywarze drobiowo-warzywnym(*9) 400ml	178	Rosół (*7,*9),	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*1*7*9) 100g/30ml	223	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*1*7*9) 100g/30ml	223	Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym (*1*7*9) 100g/30ml	223	mięso drobiowe,	
	Ziemniaki 200g	142	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	52	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	52	Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 70g	142	mleko w	
	Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 70g	62	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Surówka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 50g	62	proszku (*7),	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	32	śmietana (*7)	
	Kompot owocowy 250ml	50							450ml	
									Kompot wieloowocowy 250m	50
Podwiecz	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru 100% owoców 100g	54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru 100% owoców 100g	54	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru 100% owoców 100g	54	Sałatką ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	223	Makaron razowy na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	215	Mięso wieprzowe,	545
	Ogórek 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6	jajko(*3),	
	Chleb pszenny, razowy (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	seler(*9),	
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	marchew,	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		pietruszką,		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarellą, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową,mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	208	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	192	oliwa, masło (*7), kasza	
	Gruszka 160g,1szt	85	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	manna (*1)	
								Herbata 250ml		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2720	Wartość energet. [kcal] 2528	Wartość energet. [kcal] 2402	Wartość energet. [kcal] 2352	Wartość energet. [kcal] 2048
	Białko ogółem [g]: 122,26	Białko ogółem [g]: 110,86	Białko ogółem [g]:104,32	Białko ogółem [g]: 102,89	Białko ogółem [g] 89,45
	Tłuszcz[g]: 98,04	Tłuszcz[g]: 80,12	Tłuszcz[g]: 75,45	Tłuszcz[g]: 86, 65	Tłuszcz[g] 59,54
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 331,27	Węglowodany ogółem[g]: 329,054	Węglowodany ogółem[g]: 327,054	Węglowodany ogółem[g]: 311,82	Węglowodany ogółem [g] 302,63
w tym cukry[g]: 57,64	w tym cukry[g]: 53,19	w tym cukry[g]: 53,02	w tym cukry[g]:47,23	W tym cukry [g] 31,12	
Błonnik[g]: 42,72	Błonnik[g]: 32,12	Błonnik[g]: 32,023	Błonnik[g]: 44,09	Błonnik[g] 24,54	
Sód[g]: 2,55	Sód [g]: 2,16	Sód [g]: 2,12	Sód[g]:2,32	Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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.

Poniedziałek, 30 grudnia 2024										
	Dieta podstawowa	Kcal	Dieta lekkostrawna	Kcal	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kcal	Dieta papkowata	Kcal
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	256	Ryż biały na mleku (*7)350ml	256	Kefir (*7) 200ml	104	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	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		
	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka (*6+1+9+10) 60g	62		
	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Herbata 250ml	
Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
Kiełki 5g	1	Rozszponka 5g	1	Rozszponka 5g	1	Kiełki 5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadani	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g Migdały (*8) 10g	45 62	Sok wielowarzywny 200ml	41
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)400ml	255	Zupa marchwianka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)400ml	178	Zupa marchwianka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)400ml	178	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	255	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe parowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*7) 150g	265	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*7) 150g	265	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*7) 150g	265	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*7) 150g	265		
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Szpinak gotowany z masłem (*7) 100g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Jabłko 1szt./150g	75	Szpinak gotowany z masłem (*7) 100g	51	Kompot wieloowocowy 250ml	51	Jabłko 1szt./150g	75		
	Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 50g	34	Kompot wieloowocowy 250ml	50		50	Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 50g	34		
Kompot wieloowocowy 250ml	50					Woda 500ml				
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	90 52	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	86	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	86	Ser żółty (*7) 50g	174		
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	25		
	Papryka 50g	10	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 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	10		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polewającą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową,twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową, twarożkiem,salaatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	175	Bułka razowa z mix roślinnym, polewającą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213		
	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Marchew tarta z jabłkiem 150g	45		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2700	Wartość energet. [kcal] 2480	Wartość energet. [kcal]2480	Wartość energet. [kcal] 2521	Wartość energet. [kcal]2072
	Białko ogółem [g]122,43	Białko ogółem [g] 112,23	Białko ogółem [g] 112,98	Białko ogółem [g] 121,99	Białko ogółem [g] 102,34
	Tłuszcz[g] 84,34	Tłuszcz[g] 72,27	Tłuszcz[g] 69,65	Tłuszcz[g] 82,12	Tłuszcz[g] 57,12
	w tym nasycone [g] 29,12	w tym nasycone [g] 22,44	w tym nasycone [g] 22,44	w tym nasycone [g] 20,12	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem [g] 322,13	Węglowodany ogółem [g] 321,01	Węglowodany ogółem [g] 320,76	Węglowodany ogółem [g] 319,56	Węglowodany ogółem [g] 298,63
	W tym cukry [g] 59,23	W tym cukry [g] 58,12	W tym cukry [g] 58,12	W tym cukry [g] 42,76	W tym cukry [g] 31,12
	Błonnik[g] 42,65	Błonnik[g] 33,34	Błonnik[g] 33,34	Błonnik[g] 43,67	Błonnik[g] 28,54
	Sód [g] 2,52	Sód [g] 2,38	Sód [g] 2,32	Sód[g] 2,42	Sód [g] 2,11

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.12.2024-31.12.2024

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) łubin.

Wtorek, 31 grudnia 2024

	Dieta podstawowa(1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)	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	Jabłko 1szt./120g	75	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	65	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	65	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	65	Polędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g	65	mleko w proszku (*7),	
	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	miód, bułka pszenna (*1)	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	450ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	Herbata 250ml	
Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniad	Gruszka 150g/1szt.	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Gruszka 150g/1szt. Pestki słonecznika (+8) 10g	85	Mus owocowy 100%/100ml	54
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9)400ml	245	Zupa pomidorowa (1*3**7,*9), ziemniaki,	625
	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	289	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*3*7) 100g/30ml	223	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*3*7) 100g/30ml	223	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*3*7) 100g/30ml	223	mięso drobiowo-wieprzowe,	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7),	
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	52	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchew gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym70g	52	śmietana (*7) 450ml	
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Fasolka szparagowa gotowana 50g	17	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Babka waniliowa (*1*3+7) 50g	135	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 100g	54	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z olejem rzepakowym i pestakami dyni (+8) 150g	76	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	72
Kolacja	Pasta twarogowa z zieleńcą (*7) 70g	90	Pasta twarogowa z zieleńcą (*7) 70g	90	Pasta twarogowa z zieleńcą (*7) 70g	90	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	90	Mięso wieprzowe,	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	jajko(*3), seler(*9),	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	marchew,	
	Chleb mieszany, razowy (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruszka, oliwa,	
	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	masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml		Herbata 250ml	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , polędwicą sopocka, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką,salaatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Mandarynka 100g	45	Banan 1szt/120g	110	Banan 1szt./120g	110	Mandarynka 100g	45		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2556 Białko ogółem [g] 112,54 Tłuszcz[g] 80,42 w tym nasycone [g] 23,11 Węglowodany ogółem [g] 320,02 W tym cukry [g] 50,11 Błonnik[g] 46,92 Sód [g]2,34	Wartość energet. [kcal] 2426 Białko ogółem [g] 96,84 Tłuszcz[g] 72,40 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 325,98 W tym cukry [g] 52,65 Błonnik[g] 35,923 Sód[g] 2,11	Wartość energet. [kcal] 2426 Białko ogółem [g] 96,84 Tłuszcz[g] 72,40 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 325,98 W tym cukry [g] 52,65 Błonnik[g] 35,923 Sód[g] 2,11 Sód[g] 2,11	Wartość energet. [kcal] 2202 Białko ogółem [g] 92,66 Tłuszcz[g] 75,72 w tym nasycone [g] 22,09 Węglowodany ogółem [g] 310,16 W tym cukry [g] 39,09 Błonnik[g] 38,23 Sód[g] 2,22	Wartość energet. [kcal]1984 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78
-------------------	---	---	--	--	--

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