

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 11 stycznia 2024										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kca l	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kca l	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	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Kasza manna na mleku (*7),	605
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*7*3)70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem (*7*3) 70g	102	Pasta jajeczna z białka jaja (*3*7) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3*7) 70g	112	mleko w proszku (*7),	20
	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Polędwica drobiowa z indyka (+9+10) 20g/1pl	19	miód, bułka pszenna (*1)	
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	450ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	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 z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml			
Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Jabłko 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko 1szt./150g	75		
Obiad	Zupa jarzynowa (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa (*7*9) 400ml	178	Zupa jarzynowa (*7*9) 400ml	178	Zupa jarzynowa (*7*9) 400ml	283	Zupa jarzynowa (*7,*9),	668
	Gulasz z szynki z ziołami w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	245	Gulasz z szynki z ziołami w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	245	Gulasz z szynki z ziołami w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	245	Gulasz z szynki z ziołami w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	245	ziemniaki, mięso wieprzowe,	50
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g	71	Buraczki tarte z olejem rzepkaowym 100g	71	Buraczki tarte z olejem rzepkaowym 100g	71	Surówka z buraka i jabłka 100g	40	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	18		
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Mięso wieprzowe,	511
	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	jajko(*3),	20
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia gotowana 50g	9	Cukinia gotowana 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	marchew,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszka,	
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml		oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)	
									450ml	
								Herbata 250ml		
Nocny	Serek wiejski *7 150g	142	Serek wiejski *7 150g	142	Serek wiejski *7 150g	142	Serek wiejski *7 150g	142		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2463 Białko ogółem [g] 1109,54 Tłuszcz [g] 83,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 312,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik [g] 38,65 Sól [g] 4,34	Wartość energet. [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 99,02 Tłuszcz [g] 71,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 312,01 W tym cukry [g] 60,12 Błonnik [g] 30,34 Sól [g] 4,34	Wartość energet. [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 98,98 Tłuszcz [g] 69,01 w tym nasycone [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 311,29 W tym cukry [g] 60,12 Błonnik [g] 30,34 Sól [g] 4,34	Wartość energet. [kcal] 2157 Białko ogółem [g] 97,23 Tłuszcz [g] 69,12 w tym nasycone [g] 18,12 Węglowodany ogółem [g] 293,56 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik [g] 33,67 Sól [g] 4,02	Wartość energet. [kcal] 1874 Białko ogółem [g] 79,45 Tłuszcz [g] 50,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik [g] 22,45 Sól [g] 3,76
-------------------	--	---	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 12 stycznia 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	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	605
	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	89	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	80	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	80	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	89	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1)	20
	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany (*7)70g	25	450ml	
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	17	Herbata 250ml	
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Chleb pszenny (*1)100g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml	116		
II śniadanie	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/ 100ml	54	Mus owocowy 100%/100ml	54	Pomarańcza 150g	112		
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z zacierką (*1*3*7*9) 400ml	223	Zupa szpinakowa z ziemniakami (*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze (*4)	668
	Ryba po grecku (*1*4*9) 100g/50g	265	Ryba na parze po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba na parze po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	Ryba po grecku (*1*4*9) 100g/50g	245	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot owocowy bez cukru 250ml	50
	Ogórek kiszony 100g	12	Cukinia gotowana z masłem (*7) 100g	63	Cukinia gotowana z masłem(*7) 100g	63	Ogórek kiszony 100g	12		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy bez cukru 250ml	18		
Kolacja	Salatka jarzynowa z jogurtem (*3*7*9) 120g	135	Salatka jarzynowa z jogurtem (*3*7*9) 120g	120	Salatka jarzynowa z jogurtem (*3*7*9) 120g	120	Salatka jarzynowa z jogurtem (*3*7*9) 120g	135	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	514
	Ser żółty (*7) 20g	71	Wędlina drobiowa z kurcząt (+9+10) 20g	19	Wędlina drobiowa z kurcząt (+9+10) 20g	19	Wędlina drobiowa z kurcząt (+9+10) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	8	Cukinia gotowana 50g	8	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c250ml	116	Herbata 250ml	20
Nocny	Kanapka z wędliną drobiową , ogórkiem i sałatą (*7*1) 1szt.	123	Kanapka z wędliną drobiową i sałatą (*7*1) 1szt.	119	Kanapka z wędliną drobiową i sałatą (*7*1) 1szt.	119	Kanapka z wędliną drobiową , ogórkiem i sałatą (*7*1) 1szt.	123		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2327	Wartość energet. [kcal] 2226	Wartość energet. [kcal]2226	Wartość energet. [kcal] 2067	Wartość energet. [kcal] 1877
	Białko ogółem [g]: 102,34	Białko ogółem [g]: 100,04	Białko ogółem [g]: 100,04	Białko ogółem [g]: 98,63	Białko ogółem [g] 80,65
	Tłuszcz[g]: 71,87	Tłuszcz[g]: 63,12	Tłuszcz[g]: 63,12	Tłuszcz[g]: 61,123	Tłuszcz[g] 50,98
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19.43
	Węglowodany ogółem[g]: 318,07	Węglowodany ogółem[g]: 315,23	Węglowodany ogółem[g]: 315,23	Węglowodany ogółem[g]: 289,12	Węglowodany ogółem [g]280,99
w tym cukry[g]: 50,65	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,98	
Błonnik[g]: 33,09	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g] 22,65	
Sól [g]: 4,22	Sól [g]: 4,03	Sól [g]: 4,03	Sól [g]: 4,11	Sól [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 13 stycznia 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
I Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku(*7) 350ml	255	Ryż biały na mleku(*7) 350ml	255	Ryż brązowy na mleku (*7)350ml	247	Ryż biały na mleku 350ml (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Połudwica sopocka (*6+1+9+10+11) 60g	105	Połudwica sopocka (*6+1+9+10+11) 60g	105	Połudwica sopocka (*6+1+9+10+11) 60g	105	Połudwica sopocka (*6+1+9+10+11) 60g	105	Herbata z cukrem 250ml	20
	Pasta warzywna z pieczonych warzyw (*9)50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw (*9)50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw (*9)50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw (*9)50g	42		
	Papryka 80g	20	Salata 1 liść 5g	1	Cukinia gotowana 80g	14	Papryka 80g	20		
	Salata 1 liść/5g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata z cukrem 250ml	20	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20			Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Mandarynka 100g	45		
Obiad	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą (*7,*9) 400ml	292	Barszcz czerwony z ziemniakami (*7,*9) 400ml	242	Barszcz czerwony z ziemniakami (*7,*9) 400ml	242	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą (*7,*9) 400ml	292	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki,	689
	Makaron z twarogiem na słodko (*1*3*7) 300g	546	Makaron z twarogiem na słodko (*1*3*7) 300g	546	Makaron z twarogiem na słodko (*1*3*7) 300g	546	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (*1*3*7) 300g	518	Mięso drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Jabłko 1szt./ 150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./ 150g	75	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot owocowy 250m	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy bez cukru 250ml	18		
Kolacja	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g	90	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g	90	Pasta rybna z morszczukiem i koperkiem (*4*7) 50g	73	Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g	90	Morszczuk, jajko(*3), seler(*9), marchew,	455
	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 30g	31	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Pomidor 50g	14	Pomidor 50g	14	Pomidor 50g	14	Pomidor 50g	14	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	14	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml	20		
Nocny	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Jogurt naturalny (*7) 150g	145		

WARTOŚCI ODZTWICZE	Wartość energet. [kcal] 2588 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 86,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sól [g]: 4,93	Wartość energet. [kcal] 2536 Białko ogółem [g]: 109,66 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sól [g]: 4,3	Wartość energet. [kcal] 2519 Białko ogółem [g]:108,54 Tłuszcz[g]: 74,98 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,24 w tym cukry[g]: 52,19 Błonnik[g]: 20,12 Sól [g]: 4,3	Wartość energet. [kcal] 2316 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 74,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 305,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 36,09 Sól [g]:4,766	Wartość energet. [kcal] 1823 Białko ogółem [g] 80,86 Tłuszcz[g] 59,12 w tym nasycone [g] 16,11 Węglowodany ogółem [g] 281,23 W tym cukry [g] 31,6 Błonnik[g] 20,99 Sól [g] 2,33
--------------------	---	---	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 14 stycznia 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	Płatki jaglane na mleku (*7) 400ml	255	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	563
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Jajecznica (*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Jajecznica na parze (*3) 100g	211		
	Szynka drobiowa (+6+9+10) 30g	29	Szynka drobiowa(+6+9+10) 30g	29	Szynka drobiowa (+6+9+10) 30g	29	Szynka drobiowa(+6+9+10) 30g	29		
	Pomidor 80g	19	Pomidor 80g	19	Pomidor 80g	19	Pomidor 80g	19		
	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 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	Grejfrut 1szt./200g	105		
Obiad	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	186	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	186	Rosół z zacierką (*1*3*9) 400ml	186	Rosół z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	178	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250m	668
	Kotlet drobiowy panierowany (*1*3) 100g	281	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 90g	189		
	ziemniaki 200g	142	Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 100g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142		
	Surówka z białej kapusty olejem rzepakowym 100g	77	Kompot owocowy 250ml	50	Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 100g	62	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 100g	77		
	Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy bez cukru 250ml	18		
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	86	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	86	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	86	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	455
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29		
	Ogórek 100g	14	Cukinia gotowana 100g	12	Cukinia gotowana 100g	12	ogórek 100g	14		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml	20			
Noony	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g	90		
	Pestki słonecznika (*8)10g	54					Pestki słonecznika (*8)10g	54		

WARTOŚCI ODŻWIWCZE	Wartość energet. [kcal] 2533 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sól [g]: 4,93	Wartość energet. [kcal] 2312 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 322,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sól [g]: 4,3	Wartość energet. [kcal] 2186 Białko ogółem [g]: 95,3 Tłuszcz[g]: 65,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 309,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sól [g]: 4,3	Wartość energet. [kcal] 2171 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 69, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 285,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 36,09 Sól [g]:4,23	Wartość energet. [kcal] 1832 Białko ogółem [g] 80,86 Tłuszcz[g] 59,12 w tym nasycone [g] 16,11 Węglowodany ogółem [g] 281,23 W tym cukry [g] 31,6 Błonnik[g] 20,99 Sól [g] 2,33
--------------------	---	---	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 15 stycznia 2024										
	Dieta podstawowa	Kcal	Dieta lekkostrawna	Kcal	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kcal	Dieta papkowata	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (+1*7)350ml	247	Płatki owsiane na mleku(+1*7) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku(*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (+1*7)350ml	247	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	565
	Szynka rubinowa wieprzowa (*9) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9) 60g	62		
	Jajko 1szt./50g (*3)	70	Jajko (*3) 1szt./50g	70	Plaster twarogu (*7) 30g	42	Jajko 1szt./50g (*3)	70		
	Papryka 80g	20	Cukinia gotowana 80g	14	Cukinia gotowana 80g	14	Papryka 80g	20		
	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Herbata z cukrem 250ml	20
	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 z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Pomarańcza 120g	112	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomarańcza 120g	112		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem (*7,*9)400ml	260	Zupa marchwianka z ryżem (*7,*9)400ml	178	Zupa marchwianka z ryżem (*7,*9)400ml	178	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (*7,*9)400ml	254	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe	689
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	201	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	parowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Jabłko 1szt./120g	75	Szpinak gotowany z masłem (*7) 100g	84	Szpinak gotowany z masłem (*7) 100g	84	Jabłko 1szt./120g	75		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	18		
Kolecja	Salatka makaronowa z szynką,natką pietruszki fasolą i warzywami (*1*3*6*7+9+10)100g	143	Salatka makaronowa z szynką,natką pietruszki i marchewką(*1*3*6*7+9+10) 100g	126	Salatka makaronowa z szynką,natką pietruszki i marchewką(*1*3*6*7+9+10) 100g	126	Salatka z makaronu razowego z szynką,natką pietruszki, fasolą i warzywami (*1*3*6*7+9+10) 100g	143	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Dżem brzoskwiniowy 25g	40	Dżem brzoskwiniowy 25g	40	Dżem brzoskwiniowy 25g	40	Dżem brzoskwiniowy 25g	40	Herbata 250ml	20
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c250ml			
Nočný	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2493	Wartość energet. [kcal] 2223	Wartość energet. [kcal] 2195	Wartość energet. [kcal] 2295	Wartość energet. [kcal] 1855
	Białko ogółem [g] 109,98	Białko ogółem [g] 95,23	Białko ogółem [g] 93,98	Białko ogółem [g] 102,99	Białko ogółem [g] 79,45
	Tłuszcz [g] 85,34	Tłuszcz [g] 65,27	Tłuszcz [g] 62,65	Tłuszcz [g] 73,12	Tłuszcz [g] 50,12
	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] 315,13	Węglowodany ogółem [g] 315,01	Węglowodany ogółem [g] 315,01	Węglowodany ogółem [g] 305,56	Węglowodany ogółem [g] 280,34
	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] 30,22
	Błonnik [g] 42,65	Błonnik [g] 30,34	Błonnik [g] 30,34	Błonnik [g] 33,67	Błonnik [g] 22,45
	Sól [g] 4,65	Sól [g] 4,34	Sól [g] 4,34	Sól [g] 4,02	Sól [g] 3,76

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 16 stycznia 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 jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 70g Miód porcjowany 15g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	256 156 40 19 1 261 116 20	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta warzywno-drobiowa (*9) 70g Miód porcjowany 15g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	256 110 40 19 1 263 116 20	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta warzywno-drobiowa (*9) 70g Miód porcjowany 15g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	256 110 40 19 1 263 116 20	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta warzywno-drobiowa (*9) 70g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 110 10 6 1 221 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	605 20
II śniadanie	Jabłko 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko 1szt./150g	75		
Obiad	Zupa pomidorowa makaronem (*1*3*7*9) 400ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy (*1*3*7) 90g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka (*10) 100g Kompot owocowy 250ml	265 301 142 38 50	Zupa pomidorowa z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*3*7) 90g/30ml Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 100g Kompot owocowy 250ml	265 221 142 63 50	Zupa pomidorowa z makaronem (*1*3*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*3*7) 90g/30ml Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 100g Kompot owocowy 250ml	265 221 142 63 50	Zupa pomidorowa z makaronem razowym (*1*3*7*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*3*7) 90g/30ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka (*10) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	245 221 142 38 18	Zupa pomidorowa (1*3**7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielowocowy 250ml	668 50
Kolacja	Twaróg z rzodkiewka i szczypiorem (*7) 70g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	98 6 261 116 20	Pasta twarogowa z zieleciną (*7) 70g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	90 10 263 116 20	Pasta twarogowa z zieleciną (*7) 70g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	90 10 263 116 20	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	98 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511 20
Nocny	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28		

WARTOŚCI ODŻYWCZE					
	Wartość energet. [kcal] 2273 Białko ogółem [g] 102,54 Tłuszcz[g] 70,42 w tym nasycone [g] 23,11 Węglowodany ogółem [g] 308,02 W tym cukry [g] 50,11 Błonnik[g] 35,92 Sól [g]4,67	Wartość energet. [kcal] 2168 Białko ogółem [g] 91,84 Tłuszcz[g] 61,40 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 311,98 W tym cukry [g] 52,65 Błonnik[g] 28,923 Sól [g] 4,47	Wartość energet. [kcal] 2168 Białko ogółem [g] 91,84 Tłuszcz[g] 61,40 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 311,98 W tym cukry [g] 52,65 Błonnik[g] 28,923 Sól [g] 4,47	Wartość energet. [kcal] 1932 Białko ogółem [g] 82,66 Tłuszcz[g] 60,72 w tym nasycone [g] 22,09 Węglowodany ogółem [g] 271,16 W tym cukry [g] 39,09 Błonnik[g] 38,989 Sól [g] 4,65	Wartość energet. [kcal] 1874 Białko ogółem [g] 72,66 Tłuszcz[g] 51,72 w tym nasycone [g] 12,09 Węglowodany ogółem [g] 287,16 W tym cukry [g] 21,09 Błonnik[g] 22,13 Sól [g] 2,12

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 17 stycznia 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	Ryż na mleku (*7)50ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Papryka 80g Sałata 1 liść/5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	255 112 40 20 1 261 116 20	Ryż na mleku (*7)350ml (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	255 102 40 19 1 263 116 20	Ryż na mleku (*7)350ml (*7+1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 80g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	255 82 40 19 1 263 116 20	Ryż brązowy na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szyńka z indyka 75%(*9*10) 20g Papryka 80g Sałata 1 liść Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 112 19 20 1 221 116	Ryż na mleku (*1*3*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	589 20
II śniadani	Gruszka 1 szt 150g	85	Banan 1 szt/120g	110	Banan 1 szt/120g	110	Gruszka 1 szt 150g	85		
Obiad	Zupa wiejska z zacierką (*1*3*7*9) 500ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy 250ml	223 254 142 71 50	Zupa wiejska z zacierką (*1*3*7*9) 500ml Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy 250ml	223 254 142 71 50	Zupa wiejska z zacierką (*1*3*7*9) 500ml Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy 250ml	223 194 142 71 50	Zupa wiejska z ziemniakami (*7*9) 500ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g ziemniaki 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	202 254 142 40 18	Zupa wiejska (*7*9) , ziemniaki, mięso drobiowe, szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	623 50
Kolacja	Szyńka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	62 7 261 116 20	Szyńka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	62 7 263 116 20	Szyńka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata z cukrem 250ml	62 7 116 20	Szyńka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	62 7 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511 20
Nocey	Kanapka z wedlina farmerska i sałatą (*7*1) 1szt.	119	Kanapka z wedlina farmerska i sałatą (*7*1) 1szt.	119	Kanapka z wedlina farmerska i sałatą (*7*1) 1szt.	119	Kanapka z wedlina farmerska i sałatą (*7*1) 1szt.	119		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2237 Białko ogółem [g]: 101,04 Tłuszcz[g]: 65,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 4,67	Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]: 98,34 Tłuszcz[g]: 61,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 321,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sól [g]: 4,03	Wartość energet. [kcal]2235 Białko ogółem [g]: 98,22 Tłuszcz[g]: 60,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 320,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 4,03	Wartość energet. [kcal] 2004 Białko ogółem [g]: 90,01 Tłuszcz[g]: 62,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4.11	Wartość energet. [kcal] 1874 Białko ogółem [g] 80,65 Tłuszcz[g] 50,98 w tym nasycone [g] 19.43 Węglowodany ogółem [g]280,99 W tym cukry [g] 30,98 Błonnik[g] 22,65 Sól [g] 3,12
--------------------------	---	--	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 18 stycznia 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	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Herbata 250ml	20
	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 z indyka (*9*10+1)75% 50g	85	Szynka z indyka (*9*10+1) 50g	85	Szynka z indyka (*9*10+1) 50g	116	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	85		
	Ser topiony (*7) 50g	66	Pasta warzywna(*9) 50g	66	Pasta warzywna(*9) 50g	85	Pasta warzywna (*9)50g	66		
	Ogórek 80g	12	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	66	Ogórek 80g	12		
	Salata 1 liść 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	17	Salata 1 liść /5g	1		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml	20		
II śniadanie	Mandarynka 100g	45	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Mandarynka 150g	45		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowodrobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	655
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7)	431	Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 300g(*1*3*7)	420		
	Jabłko 1szt./120g	75	Jabłko pieczone 1szt./120g	75	Jabłko pieczone 1szt./120g	75	Jabłko 1szt./120g	75		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy bez cukru 250ml	18	Kompot owocowy 250ml	50
Kolacja	Pasta ryбно-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 80g	112	Pasta ryбно-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 80g	112	Pasta ryбно-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 80g	112	Pasta ryбно-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Pomidor 50g	10	Pomidor 50g	10	Pomidor 50g	10	Pomidor 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml	20	
Nočný	Salatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 150g	161	Salatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 150g	161	Salatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 150g	161	Salatka ryżowa z brązowego ryżu z kurczakiem i warzywami 150g	161		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2339 Białko ogółem [g]: 99,12 Tłuszcz[g]: 75,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 32,03 Sól [g]: 4,34		Wartość energet. [kcal] 2349 Białko ogółem [g]: 98,02 Tłuszcz[g]: 72,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 325,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 3,98		Wartość energet. [kcal] 2349 Białko ogółem [g]: 98,02 Tłuszcz[g]: 72,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 325,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 3,98		Wartość energet. [kcal] 2178 Białko ogółem [g]: 98,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sól:[g]4.02		Wartość energet. [kcal] 1845 Białko ogółem [g] 78,65 Tłuszcz[g] 53,98 w tym nasycone [g] 19.43 Węglowodany ogółem [g]280,99 W tym cukry [g] 30,98 Błonnik[g] 22,65 Sól [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 19 stycznia 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	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Kasza manna na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	605
	Ser żółty 50g (*7)	147	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	80	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)70g	80	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7)70g	89		
	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Szynka drobiowa z kurcząt (*9*10) 30g	29		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17		
	Salata 1 liść /5g	261	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	116	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	1	Chleb razowy (*1)100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	20	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml		Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	116	Herbata b/c 250ml	20		
II śniadanie	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28	Sok pomidorowy 200ml	28		
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (*7*9) 400ml	198	Zupa koperkowa z ryżem (*7*9) 400ml	198	Zupa koperkowa z ryżem (*7*9) 400ml	198	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (*7*9) 400ml	186	Zupa koperkowa (*7,*9), ziemniaki, ryba na parze(*4), mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	668
	Kotlet z mintaja panierowany (*1*3*4) 90g	285	Pulpet z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 90g	267	Pulpet z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 90g	267	Pulpet z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 90g	267		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	60	Marchew gotowana z masłem (*7) 100g	62	Marchew gotowana z masłem (*7) 100g	62	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	60		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 200ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy b/c 250ml	18		
Kolacja	Jajko gotowane 1szt./50g (*3)	70	Jajko gotowane 1szt./50g (*3)	70	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Jajko gotowane 1szt./50g (*3)	70	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	514
	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*9) 50g	42		
	Rzodkiew biała tarta 80g	12	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Cukinia gotowana 80g	15	Rzodkiew biała tarta 80g	12		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata z cukrem 250ml	20	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20			Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml			
	Mandarynka 100g/1szt.	45			Herbata z cukrem 250ml	20	Mandarynka 100g/1szt.	45		
Nocny	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2318	Wartość energet. [kcal]2194	Wartość energet. [kcal]2186	Wartość energet. [kcal] 2006	Wartość energet. [kcal] 1877
	Białko ogółem [g]: 101,54	Białko ogółem [g]: 93,02	Białko ogółem [g]: 91,99	Białko ogółem [g]: 90,63	Białko ogółem [g] 80,65
	Tłuszcz[g]: 72,84	Tłuszcz[g]: 61,45	Tłuszcz[g]: 60,54	Tłuszcz[g]: 62,122	Tłuszcz[g] 50,98
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,02	w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,03	w tym nasycone [g] 19,43
	Węglowodany ogółem[g]: 313,07	Węglowodany ogółem[g]: 319,04	Węglowodany ogółem[g]: 319,04	Węglowodany ogółem[g]: 284,12	Węglowodany ogółem [g]280,99
w tym cukry[g]: 50,65	w tym cukry[g]: 50,23	w tym cukry[g]: 50,23	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,98	
Błonnik[g]: 33,09	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:31,99	Błonnik[g] 22,65	
Sól [g]: 4,22	Sól [g]: 4,03	Sól [g]: 4,03	Sól [g]: 4,11	Sól [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK

11.01.2024-20.01.2024

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, 20 stycznia 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	245	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml	245	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml	245	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml	245	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*) 450ml	605
	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 60g	62		20
	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*) 50g	42	Pasta warzywna z pieczonych warzyw(*) 50g	42		
	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	Pomidor 80g	17	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 (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb razowy (*)100g	221		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Jabłko 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko pieczone 1szt./150g	75	Jabłko 1szt./150g	75		
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (*) 400ml	283	Zupa ziemniaczana (*) 400ml	178	Zupa ziemniaczana (*) 400ml	178	Zupa fasolowa z ziemniakami (*) 500ml	283	Zupa ziemniaczana (*), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*), śmietana (*) 450ml	668
	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*) 100g/30ml	278	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*) 100g/30ml	278	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*) 100g/30ml	278	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*) 100g/30ml	278		
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*) 200g	218	Kasza jęczmienna 200g	218	Kasza gryczana 200g	242		
	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g	60	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g	60	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g	60	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 100g	40		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy bez cukru 250ml	18	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Kolacja	Pasta twarogowa z zieleńią (*) 60g	80	Pasta twarogowa z zieleńią (*) 60g	80	Pasta twarogowa z zieleńią (*) 60g	80	Pasta twarogowa z zieleńią (*) 60g	80	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*), kasza manna (*) 450ml	514
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa z kurcząt (*9*10) 30g	29		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g	261	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb pszenny (*) 100g	263	Chleb razowy (*) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g	116		
	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata z cukrem 250ml	20	Herbata bez cukru 250ml		Herbata 250ml	20
Nocny	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g	154	Jogurt naturalny (*) 150g	145		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2435 Białko ogółem [g]: 111,34 Tłuszcz[g]: 75,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal] 2305 Białko ogółem [g]: 102,98 Tłuszcz[g]: 64,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 26,12 Sól [g]: 4,03	Wartość energet. [kcal] 2305 Białko ogółem [g]: 102,04 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 26,12 Sól [g]: 4,03	Wartość energet. [kcal] 2238 Białko ogółem [g]: 105,63 Tłuszcz[g]: 67,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 302,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 31,99 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal] 1877 Białko ogółem [g] 80,65 Tłuszcz[g] 50,98 w tym nasycone [g] 19,43 Węglowodany ogółem [g] 280,99 W tym cukry [g] 30,98 Błonnik[g] 22,65 Sól [g] 3,12
--------------------------	---	--	--	--	---

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