

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

Wtorek, 21 stycznia 2025											
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Jogurt naturalny 200g *7	120	Ryż na mleku (*7), mleko w	589	
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	proszku (*7),		
	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	miód, bułka		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	pszenna (*1)		
	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	450ml		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata z cukrem		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	250ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54			
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno- warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno- warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno- warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki,	625	
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Gulasz drobiowy z warzywami z włoszczyzny(*1*7) 150g	201	Gulasz drobiowy z warzywami z włoszczyzny (*1*7) 150g	201	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	mięso wieprzowe ,		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7), śmietana (*7)		
	Jabłko 1szt./150g	75	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Jabłko 1szt./150g	75	450ml		
	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	16	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	16	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	16	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	16	Kompot		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml		owocowy 250ml	50	
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 180g	102	Jogurt naturalny (*7) 180g	102	Jogurt naturalny (*7) 180g	102	Jogurt naturalny (*7) 180g	102	Jogurt naturalny (*7) 180g) 200g	102	
K ol acj a	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Mięso wieprzowe,	545	
	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	jajko(*3),		
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	6	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	marchew,		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarella , szynka, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203			
	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Marchew tarta z rzodkwią białą 100g	41			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28		Wartość energet. [kcal] 2149 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14		Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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, 22 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszaný ziamisty (*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	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62		
	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plaster(*7) 20g	56		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Ogórek kiszony 50g	6	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Sałata 1liść/5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g	85	Sok pomidorowy 300ml	36
							Pestki dyni (+8) 10g	58		
Obi	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	255	Rosół ryżowy na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	198	Rosół ryżowy na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	198	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	247	Rosół ryżowy (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone 150g	265	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka pieczone 150g	265	Kompot wielowocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7) 70g	46	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	43	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	43	Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7) 70g	46		
	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	15	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	15	Kalafior gotowany 50g	15	Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g	15		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiek	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
							Pestki dyni (+8) 10g	56		
Kolacja	Sałatka śledziowa z jajkiem, cebulką i ogórkiem kiszonym (*4*3) 120g	156	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Rzodkiew biała tarta 50g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Jajo gotowane 1szt./50g(*3)	70		
	Chleb mieszaný ziamisty (*1) 100g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Herbata b/c 250ml	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 bez cukru 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODZTWCZE	Wartość energet. [kcal] 2402 Białko ogółem [g]: 102,34 Tuszcz[g]: 82,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,72		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2366 Białko ogółem [g]: 100,19 Tuszcz[g]: 80,32 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,12 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:45,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 72,45 Tuszcz[g] 52,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 300,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Czwartek, 23 stycznia 2025									
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	116		
	Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml	105	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	62	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	95	Herbata 250ml	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Miód 15g	40	Pomidor 50g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	9	Rukola 5g	9		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml							
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Sok owocowy 200ml	99
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	278	Zupa wiejska z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7,*9)400ml	215	Zupa wiejska z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7,*9)400ml	215	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)	264	Zupa wiejska (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet mielony z mięsa wieprzowo-drobiowego pieczony (*1*3) 100g	287	Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g	236	Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g	236	Pulpet drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	236	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	55	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	65	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	55	Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	54		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 28	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	Herbata 250ml	
	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		
Nocny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
Wartość energet. [kcal] 26618 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59		Wartość energet. [kcal]2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

Piątek, 24 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Jabłko 1 szt	75	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	112		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Polędwica sopocka (*6+9+10) 20g	35		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata z cukrem 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	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Migdały (*8) 10g	112 62	Sok pomidorowy 300ml	36
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*7*9)400ml	254	Zupa kalafiorowa (*7*9) , ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morszczuk panierowana i smażona z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	298	Ryba morszczuk parowany z koperkiem i masłem z sosem po grecku (*1,*4*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowany z koperkiem parowany i masłem z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowana z koperkiem i masłem z sosem po grecku. (*1,*4,*3) 100g/50g	245		
	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g	48	Kompot owocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g Otręby pszenne (*1) 10g	102 35	Kefir naturalny (*7) 200g	102
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g	78	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 50g	72	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 50g	52	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ser żółty (*7)20g	70	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 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 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			
Nocny	Grahamka z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwicą wieprzowa sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwicą wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwicą wieprzową,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Grahamka z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą wieprzową sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Jabłko 150g	99	Sok owocowy 100%/200ml	99	Sok owocowy 100%/200ml	99	300ml Marchewka tarta z jabłkiem 100g	50		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2638 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 88,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2481 Białko ogółem [g]: 92,44 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2461 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,49	Wartość energet. [kcal] 2225 Białko ogółem [g]:92,54 Tłuszcz[g]: 79,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,28	Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93
-------------------	---	--	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

Sobota, 25 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7),	589
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156	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) 450ml	
	Rzodkiew biała tarta 50g	7					Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Rukola 5g	1	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rukola 5g	1	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniad	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Grejpfrut 160g Migdały (*8) 10g	102 65	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54
Obiad	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki,	625
	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	
	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	58	Marchew gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchew gotowana z masłem (*7)70g	32	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	58	śmietana (*7) 450ml	
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Kompot owocowy 250ml	50
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podw	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 100g Pestki słonecznika (*8) 10g	60 54	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe,	511
	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52	jajko(*3), seler(*9),	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	marchew, pietruszka, oliwa,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188		
	Banan 120 g	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2590 Białko ogółem [g]: 114,34 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 41,09 Sód [g]: 3,33		Wartość energet. [kcal] 2524 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2524 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2249 Białko ogółem [g]:104,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód[g]: 3,22		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304.11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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, 26 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7),	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajecznica na parze (*3) 100g	211	miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Jajecznica (*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	98	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Herbata 250ml	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Papryka 50g	10		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml			
Herbata b/c 250ml										
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Mandarynka 120g Migdały (+8) 10g	45 62	Sok warzywny 300ml	42
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	625
	Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot owocowy 250ml	50
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	82	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19	seler(*9),	
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	6	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	pietruszką,	
	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	oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Grahamka z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217		
	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	61		

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

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Poniedziałek, 27 stycznia 2025									
	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 Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)7)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)7)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 1 263 116	Ser żółty (*)7) 40g Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	132 65 9 1 251 116	Płatki jaglane na mleku 350ml (*)7+1), mleko w proszku (*)7), miód, bułka pszenna (*)1 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek wiejski (*)7) 150g	142
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)400ml Gulasz wieprzowy z szynki (*)7*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 245 242 23 18 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)400ml Gulasz wieprzowy z szynki (*)7*9) 150g Kasza jęczmienna (*)1 200g Cukinia gotowana z masłem (*)7) 50g Marchewka gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 245 218 32 25 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)400ml Gulasz wieprzowy z szynki (*)7*9) 150g Kasza jęczmienna (*)1 200g Cukinia gotowana z masłem (*)7) 70g Marchewka gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 245 218 32 25 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)400ml Gulasz wieprzowy z szynki (*)7*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Fasolka szparagowa gotowana 50g Woda 500ml	242 245 242 23 18	Zupa jarzynowa (*)7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*)7), śmietana (*)7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Serek wiejski (*)7) 150g	142	Serek wiejski (*)7) 150g	142	Serek wiejski (*)7) 150g	142	Serek wiejski (*)7) 150g Otręby pszenne (*)1 10g	142 28	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*)9) 200g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	188 6 261 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*)9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*)1 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	188 9 263 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*)9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*)1 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	188 9 263 116	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*)9) 200g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*)1 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	176 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*)7*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	222 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	222 42		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2668 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76	Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55	Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55	Wartość energet. [kcal] 2545 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61	Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283.12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12
-------------------	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Wtorek, 28 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602	
	Ser żółty (*7) 40g	132	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82			
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g / 1 plaster	19			
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml		
	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 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Sok owocowy 100% 200ml	99	
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	324	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236			
	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	56			
	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38			
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	90 28	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7)20g	70			
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
Nocny	Grahamka razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Grahamka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188			
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2598 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Środa, 29 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Kefir (*7) 200ml	102	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	602	
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),		
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml		Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	miód, bułka pszenna (*1)		
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Serek śmietankowy 1szt./17g (*7)	62	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	450ml		
	Pomidor 50g	35	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	47	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml		
	Kiełki rzodkiewki 5g	9	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1			
	Herbata b/c 250ml	1	Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54	
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Barszcz czerwony z buraków na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	232	Barszcz czerwony z buraków na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	232	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Barszcz czerwony (*7*9) ziemniaki, mięso	625	
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym 350g(*1*3*7)	502	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowodrobiowym z makaronem pełnoziarnistym 350g(*1*3*7)	490	wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml		
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Woda 500ml	75	Kompot owocowy 250ml	50	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50					
Podwieczor	Kefir naturalny (*7) 200ml Orzechy włoskie (*8) 10g	102 67	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml Orzechy włoskie (*8) 10g	102 67	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	545	
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29	marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10	Herbata 250ml		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	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			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	203 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok z buraka i marchwi 300ml	203 52			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2632 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal] 2556 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód [g]: 3,31	Wartość energet. [kcal] 2532 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27	Wartość energet. [kcal] 2459 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]:3,12	Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	---	---	--	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Czwartek, 30 stycznia 2025										
	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)	Kc al	
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g	28	Ryż 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 drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156			
	Ser żółty(*7) 20g	70	mozarella plastry *7/20g	56	Mozarella plastry *7/20g	56	Ser żółty (*7) 20g	70			
	Ogórek kiszony 50g	6	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	Ogórek kiszony 50g	6	Herbata 250ml		
	Roszpodka 5g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Roszpodka 5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml						Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Grejfrut 160g	85	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Mus owocowy 100%/ 100g	54	Grejfrut 160g/1szt Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	255	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	255	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml	223	Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Kompot wielooowocowy 250ml	50	
	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	208	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	208	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt.	208	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218			
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	58	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	38	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	38	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	58			
	Marchewka gotowana 50g	25	Marchewka gotowana 50g	25	Marchewka gotowana 50g	25	Surówka z marchwii 50g	29			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Mus owocowy 100%/ 100g	54	
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g	178	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g	178	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g	178	Makaron razowy na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 150g	162	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Chleb razowy (*1) 100g	9 251			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	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 b/c 250ml				
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	184 36	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 100g	143 41			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2647 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 3,87	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2549 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2331 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 3,52	Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302.34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11
-------------------	--	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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

	Piątek, 31 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7),	602	
	Pasta jajeczna ze		Pasta jajeczna z		Pasta z białek jaj z		Pasta jajeczna ze	112	mleko w		
	szczypiorem (*3) 70g	112	koperkiem(*3) 70g	102	koperkiem (*3) 70g	82	szczypiorem (*3) 70g	19	proszku (*7),		
	Dżem truskawkowy		Dżem truskawkowy	40	Dżem truskawkowy	40	Szynka z indyka 75%(*9*10)	10	miód, bułka		
	niskosłodzony 25g	40	niskosłodzony 25g		niskosłodzony 25g		20g	1	pszenna (*1)		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	251	450ml		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g				
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	116	Herbata z		
Mix śniadaniowe		Mix śniadaniowe		Mix śniadaniowe		Mix śniadaniowe		cukrem 250ml			
kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g					
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok buraczano-jabłkowy	111	
						Pestki słonecznika (+8) 10g	54	300ml			
Obiad	Zupa pomidorowa wywarze	265	Zupa pomidorowa wywarze	265	Zupa pomidorowa wywarze	265	Zupa pomidorowa wywarze	254	Zupa	625	
	mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml		mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml		mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml		mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml		pomidorowa (*7,*9),		
	Filet z dorsza panierowany i		Filet z dorsza parowany z		Filet z dorsza parowany z		Filet z dorsza parowany z		ziemniaki,		
	smażony (*1*3*4) 100g		masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	mięso		
	Ziemniaki 200g	274	Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		drobiowe,		
	Surówka z kiszonej kapusty i	142	Cukinia gotowana z	142	Cukinia gotowana z	142	Surówka z kiszonej kapusty i	142	mleko w		
	marchewki z olejem	56	masłem (*7) 70g	35	masłem (*7) 70g	35	marchewki z olejem	56	proszku (*7),		
	rzepakowym 70g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	rzepakowym 70g	16	śmietana (*7)		
Brokuł gotowany 50g		Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g		450ml			
Kompot owocowy 250ml	50					Woda 500ml		Kompot	50		
								wielooowocowy			
								250ml			
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	
							Otręby pszenne (*1) 10g	28			
Kolacja	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	82	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g	82	Mięso wieprzowe,	545	
	Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g	19	jajko(*3),		
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	ogórek kiszony 50g	6	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	marchew,		
	Masło śniadaniowe		Masło śniadaniowe		Masło śniadaniowe		Masło śniadaniowe		pietruszka, oliwa,		
	kanapkowe 83%(*7) 20g	116	kanapkowe83%(*7) 20g	116	kanapkowe 83%(*7) 20g	116	kanapkowec83%(*7) 20g	116	masło (*7), kasza		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		manna (*1) 450ml		
									Herbata 250ml		
Nocny	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella , szynką, sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	203	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Grahamka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203			
	Gruszka 160g	85	Sok owocowy 100% 200ml	99	Sok owocowy 200 0ml	99	Marchew tarta z jabłkiem z olejem rzepakowym 100g	56			

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

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

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.01.2025-31.01.2025

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.

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