

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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.

	Piątek, 21 luty 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 szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	mleko w proszku (*7),		
	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g	40	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	miód, bułka pszenna (*1) 450ml		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	1			
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	251			
II śniadanie	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g		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				
	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Pomarańcza 1szt./200g	112	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	
							Migdały (*8) 10g	65			
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	265	Zupa marchwianka wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	221	Zupa marchwianka wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	221	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml	254	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso	625	
	Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g	274	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	drobiowe, mleko w proszku (*7),		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*7) 450ml		
	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	18	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16			
Podwiecz	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	
Kolacja	Pestki dyni (+8) 10g	54					Pestki dyni (+8) 10g	54			
	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	123	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g	42	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g	42	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g	42	Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g	42			
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	ogórek kiszony 50g	6			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116				
Nocny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Mandarynka 120g	45	Sok warzywny 300ml	36	Sok warzywny 300ml	36	Sok warzywny 300ml	36			
	Wartość energet. [kcal] 2502 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] 2255 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- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 22 luty 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	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Szynka 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 (*7) 20g		Mozzarella (*7) 20g		Mozzarella (*7) 20g		Mozzarella (*7) 20g			
	Pomidor 50g	56	Pomidor 50g	56	Pomidor 50g	56	Pomidor 50g	56	Herbata 250ml	
	Roszonka 5g	9	Roszonka 5g	9	Roszonka 5g	9	Roszonka 5g	9		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Roszonka 5g Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa(*7,*9) , ziemniaki, Mięso drobiowe parowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234		
	Makaron gotowany (*1) 200g	262	Makaron gotowany (*1) 200g	262	Makaron gotowany (*1) 200g	262	Makaron gotowany pełnoziarnisty (*1) 200g	247		
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podw	Mus owocowy 100% 100g bez cukru	54	Mus owocowy 100% owoców bez cukru 100g	54	Mus owocowy 100% owoców bez cukru 100g	54	Salatka warzywna z ciecierzycą i fetą z olejem rzepakowym (*7) 120g	78	Jogurt owocowy (*7) 100g	102
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 130g	136	Pasta twarogowo rybna z makreli i koperku(*4*7) 70g	82	Pasta twarogowo rybna z morskczuka i koperku (*4*7) 70g	82	Pasta twarogowo rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 80g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	75	Miód 25g	75	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Cukinia parzona 50g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2434 Białko ogółem [g]118,54 Tłuszcz[g] 83,11 w tym nasycone [g] 31,12 Węglowodany ogółem [g] 321,10 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 43,62 Sód[g] 2,54		Wartość energet. [kcal] 2426 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal]2426 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal] 2301 Białko ogółem [g]: 111,63 Tłuszcz[g]: 80,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 317,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,44		Wartość energet. [kcal]2021 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 58,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,63 W tym cukry [g] 39,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 23 luty 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	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kefir (*7) 200ml	102	Kasza manna na mleku (*7*1),	602	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),		
	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	miód, bułka		
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	pszenna (*1)		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	450ml		
	Kielki rzodkiewki 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Kielki rzodkiewki 5g	1	Herbata 250ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Gruszka 160g Pestki dyni (+8) 10g	85 56	Mus owocowy 100% 100g	54	
Obiad	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno -warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem brązowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso	625	
	Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	wieprzowe , mleko w		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	proszku (*7), śmietana (*7)		
	Surówka z białej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	Kalafior gotowany z masłem (*7)70g	32	Kalafior gotowany z masłem (*7)70g	32	Surówka z białej kapusty marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	450ml		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Szpinak gotowany 50g	11	Szpinak gotowany 50g	11	Fasolka szparagowa 50g	14	Kompot owocowy 250ml	50	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	90 32	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	221	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545	
	Papryka 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	6	seler(*9), marchew,		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruszka, oliwa, masło		
	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	(*7), kasza manna (*1) 450ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188	Herbata 250ml		
	Gruszka 180g	85	Sok warzywny 300ml	36	Sok warzywny 300ml	36	Rzodkiew biała talarki 100g	23			
WARTOŚCI ODŻWICZE	Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2388 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal]2388 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 104,53 Tłuszcz[g] 75,96 w tym nasycone [g] 23,12 Węglowodany ogółem [g] 302,55 W tym cukry [g] 43,23 Błonnik[g] 43,30 Sód[g] 2,02		Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50.54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 24 luty 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	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 30g	35	Płatki jaglane na mleku (*7),	602	
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami	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), miód, suchary (*1)		
	(*1*3*9+7+6) 50g		Mozzarella plastry *7/20g	56	Mozzarella plastry *7/20g	56	Ser żółty (*7) 20g	70	450ml		
	Ser żółty(*7) 20g	70	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6			
	Ogórek kiszony 50g	6	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	Roszpodka 5g	1	Herbata 250ml		
	Roszpodka 5g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Roszpodka 5g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1)100g	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 śniada nie	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Pomarańcza 200g Orzechy włoskie (*8)10g	112 68	Jogurt naturalny (*) 150g	90	
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	212	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	235	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	625	
	Sos po chińsku duszony z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 400ml	201	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g	231	450ml		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236	Kompot		
	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 70g	44	wielooowocowy 250ml	50	
	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14			
	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Biszkopty 20g *1,3,7	110	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy bez cukru (*7) 100g	90	
Kolacja	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe,	545	
	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Mozzarella plaster(*7)20g	52	jajko(*3),		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	marchew, pietruszka, oliwa,		
	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	masło (*7), kasza manna (*1)		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		450ml Herbata 250ml		
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g	203	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203			
	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2477 Białko ogółem [g]122,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem [g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52	Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 109,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal]2425 Białko ogółem [g]: 109,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal] 2365 Białko ogółem [g]: 110,89 Tłuszcz[g]: 80, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32	Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02
-------------------	---	--	---	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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.

	Wtorek, 25 luty 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	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	602	
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	mleko w proszku (*7),		
	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	miód, bułka pszenna (*1)		
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała 50g	7	450ml		
	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 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 śniadanie	Jabłko 1szt./160g	75	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Jabłko 1szt./160g Migdały (*8) 10g	75 62	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90	
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	232	Zupa kalafiorowa (*7,*9),	625	
	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Pulpet mięsno-ryżowy z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Pulpet mięsno-ryżowy z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Mięso drobiowe parowany, mleko w proszku (*7),		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*7) 450ml		
	Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23	Bukiet warzyw z masłem (*7) 70g	38	Bukiet warzyw z masłem (*7) 70g	38	Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 50g	70	Brokuł gotowany 50g	18			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwieier	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Kefir (*7) 200ml	102	Serek wiejski (*7) 150g	145	
Kolacja	Poładwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poładwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poładwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Poładwica drobiowa (+6+9+10) 50g	52	Mięso wieprzowe,	545	
	Pasta z gotowanej fasoli z przyprawami 50g	55	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Pasta z gotowanej fasoli z przyprawami 50g	55	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	251	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, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		450ml Herbata 250ml		
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową,serem mozzarella,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, poładwicą drobiową, mozzarellą,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka pszenna z mix roślinnym, poładwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10)	213			
	Gruszka 1 szt 150g	85	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Marchewka ze słonecznikiem 120g	55			

WARTOŚCI ODŻWICZE	Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 103,15 Tłuszcz[g]: 77,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2411 Białko ogółem [g]: 100,78 Tłuszcz[g]: 64,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal] 2381 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38	Wartość energet. [kcal] 2457 Białko ogółem [g]:102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód[g]:2,52	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49.73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02
-------------------	---	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 26 luty 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 (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602	
	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), miód, bułka		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Półdewica sopocka (*6+1+9+10) 60g	116	pszenka (*1) 450ml		
	Półdewica sopocka (*6+1+9+10) 60g	65	Półdewica sopocka (*6+1+9+10) 60g	65	Półdewica sopocka (*6+1+9+10) 60	65	Mozzarella plaster (*7)20g	65	Herbata 250ml		
	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Pomidor 50g	56			
	Pomidor 50g	9	Sałata 1liść/5g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	9			
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml							
II śniade	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Grejpfrut 200g Pestki dyni (+8) 10g	102 54	Mus owocowy 100%/100g	54	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	284	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml	235	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml	235	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	284	Zupa ryżanka (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Gulasz z szynki wieprzowej duszony w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml	256	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Kompot wieloowocowy 250ml		
	Kluski śląskie(*1) 8szt./160g	208	Kluski śląskie(*1) 8szt./160g	208	Kluski śląskie(*1) 8szt./160g	208	Kasza gryczana 200g	242		50	
	Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	32	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	32	Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g	54			
	Szpinak gotowany 50g	22	Szpinak gotowany 50g	22	Szpinak gotowany 50g	22	Szpinak gotowany 50g	22			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz.	Jogurt naturalny (*7) 180g	120	Jogurt naturalny (*7) 180g	120	Jogurt naturalny (*7) 180g	120	Jogurt naturalny (*7) 180g Migdały (*8) 10g	120 62	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowymz kurczakiem 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	195	Kanapka tostowa pszenna z szynką,twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	201	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.	196			
	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Rzodkiew biała talarki 150g	22			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2515	Wartość energet. [kcal] 2454	Wartość energet. [kcal] 2454	Wartość energet. [kcal] 2502	Wartość energet. [kcal] 2003
	Białko ogółem [g]: 119,34	Białko ogółem [g]: 110,98	Białko ogółem [g]: 110,98	Białko ogółem [g]: 112,63	Białko ogółem [g]: 75,45
	Tłuszcz[g]: 92,87	Tłuszcz[g]: 85,12	Tłuszcz[g]: 85,12	Tłuszcz[g]: 89,123	Tłuszcz[g] 53,54
	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] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 345,07	Węglowodany ogółem[g]: 350,23	Węglowodany ogółem[g]: 350,23	Węglowodany ogółem[g]: 329,12	Węglowodany ogółem [g] 302,63
	w tym cukry[g]: 50,65	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 31,12
	Błonnik[g]: 45,09	Błonnik[g]: 38,12	Błonnik[g]: 38,12	Błonnik[g]: 47,99	Błonnik[g] 24,54
	Sód [g]: 2,89	Sód[g]: 2,565	Sód[g]: 2,565	Sód [g]: 2,24	Sód [g] 2,18

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 27 luty 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	
	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50 Twarożek z koperkiem (*7) 30g Papryka 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 49 10 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Schab z kija (*6+9+10) 40g Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g Twarożek z koperkiem (*7) 30g Papryka 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 156 49 10 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589	
	Pączek z marmoladą (*1*3*7) 70g	285	Drożdżówka (*1*3*7) 50g	152	Drożdżówka (*1*3*7) 50g	152	Mandarynka 120g Pestki dyni (+8) 15g	45 52	Serek wiejski (*7) 150g	142	
	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Stek z cebulką drobiowo-wieprzowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 285 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 201 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 201 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	249 201 142 44 34	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Kefir (*7) 200ml Pestki słonecznika (*8) 10g	102 56	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 6 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Ser żółty (*7) 20g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 70 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511	
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	217 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Marchew tarta z jabłkiem100g	217 41			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 101,54 Tłuszcz[g] 89,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 37,65 Sód [g] 2,44	Wartość energet. [kcal] 2245 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2245 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 96,54 Tłuszcz[g] 80,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 45,34 Sód [g] 2,10	Wartość energet. [kcal]2043 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98
-------------------	---	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 28 luty 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	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	589	
	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	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),		
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	62	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	miód, bułka pszena (*1)		
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	Dżem 25g	40	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g	45	450ml		
	Pomidor 50g		Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata z cukrem 250ml		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomarańcza 170g Pestki dyni (*8) 10g	112 54			
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	289	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	289	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki,	625	
	Ryba morszczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g	265	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Morszczuk gotowany, mleko w		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Szatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	142	proszku (*7), śmietana (*7)		
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Marchew na ciepło 70g	35	Marchew na ciepło 70g	35	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Kompot wielowocowy 250ml	50	
	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14			
Podwieczerek	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Migdały (*8)10g	90 62	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
Kolacja	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron pełnoziarnisty z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	254	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	511	
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6	marchew,		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruska,		
	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)		
Nocny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		450ml		
									Herbata 250ml		
	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Bułka pszena z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222			
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36			

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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.

Sobota, 1 marca 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 100g *7	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Połędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Połędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Połędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Połędwica sopocka +1+9+10) 60g	65		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 30g	56	Mozzarella [plaster (*7) 20g	56		
II śniadanie	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml	
	Rukola 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
									Mus owocowy 100%/100g	54
	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 160g	85		
Obiad							Migdały(*8) 10g	65		
	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	238	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 400ml	242	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	238	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włoszczyzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włoszczyzny z ziołami (*7) 100g/30g	223		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Podwieczor	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102
							Otręby pszenne (*1) 10g	32		
Kolacja	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ser żółty (*7) 20g	70	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	203 36	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok warzywny 300ml	213 35	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok warzywny 300ml	213 35	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok pomidorowy 300ml	203 36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2400 Białko ogółem [g]: 107,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,48		Wartość energet. [kcal] 2379 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2379 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2292 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 260,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]:46,12 Sód [g]: 2,25		Wartość energet. [kcal]1983 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,82	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

21.02.2025-2.03.2025

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, 2 marca 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 (*) 400ml Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajecznicza na parze (*) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	255 261 116 202 34 9 1	Ryż biały na mleku (*) 400ml Chleb pszenny (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajecznicza na parze (*) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 202 34 9 1	Ryż biały na mleku (*) 400ml Chleb pszenny (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajecznicza z białek jaj na parze (*) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 76 34 9 1	Ser żółty *7/20g Chleb razowy (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajecznicza na parze (*) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 211 34 9 1	Ryż na mleku (*)7, mleko w proszku (*)7, miód, bułka pszenna (*)1 450ml Herbata 250ml	589
II śniad anie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Grejfrut 200g Pestki dyni(+8) 10g	108 52	Sok jabłkowy 200ml	99
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*)1*3*9) 400ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 50g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 283 142 16 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*)1*3*9) 400ml Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*)1*7) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 50g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 239 142 16 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*)1*3*9) 400ml Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*)1*7) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 50g Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 239 142 14 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem razowym (*)1*3*9) 400ml Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*)1*7) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 50g Surówka z buraczka i jabłka 70g Woda 500ml	186 239 142 14 44	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*)7, śmietana (*)7) 450ml Kompot wielooowocowy 250m	625 50
Podwie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jogurt naturalny (*) 150g Migdały (+8) 10g	90 62	Deser z przetartych owoców 120g	71
Kolacja	Twaróg z rzodkiewka i szczypiorem (*)7) 70g Miód 15g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	98 40 6 261 116	Pasta twarogowa z zieleciną (*)7) 70g Miód 15g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta twarogowa z zieleciną (*)7) 70g Miód 15g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*)7) 70g Połędwica sopocka (*)6+9+10) 30g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata bez cukru 250ml	98 35 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,salata i papryką (*)7*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	188 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, salatą i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką jajkiem,salata i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 36	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,salata i papryką (*)1*7*6+9+10) 100g Surówka z marchewki z jabłkiem 120g	188 55		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2572 Białko ogółem [g]: 109,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 38,72 Sód [g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2462 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 341,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,47	Wartość energet. [kcal] 2337 Białko ogółem [g]: 87,92 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,31	Wartość energet. [kcal] 2359 Białko ogółem [g]: 102,11 Tłuszcz[g]: 674,92 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,45 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]:2,18	Wartość energet. [kcal]1999 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,82
-------------------	---	---	---	--	---