

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Czwartek, 1 stycznia 2026</b> |  |  |   |  |  |   |   |  |   |             |
|----------------------------------|--|--|---|--|--|---|---|--|---|-------------|
|                                  | <b>Dieta podstawowa(1)<br/>(C1)</b>  | <b>Kcal</b>                              | <b>Dieta łatwostrawna<br/>(2)(C2)</b>   | <b>Kcal</b>                              | <b>Dieta łatwostrawna z<br/>ograniczeniem<br/>tłuszczu(3)</b>  | <b>Kcal</b>                                   | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwo przyswajalnych<br/>węglowodanów(6)(C3)</b>   | <b>Kcal</b>                              | <b>Dieta<br/>papkowata(12)</b>  | <b>Kcal</b> |
| Śniadanie                        | Kakao na mleku (*) 250ml<br>Kielbasa drobiowa gotowana (*6*1+10+11) 100g<br>Kecup (*) 20g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 165<br>223<br>20<br>9<br>1<br>261<br>116 | Kakao na mleku (*) 250ml<br>Kielbasa drobiowa gotowana (*6*1+10+11) 100g<br>Kecup (*) 20g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb pszenny (*)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml                             | 165<br>223<br>20<br>9<br>1<br>263<br>116 | Kakao na mleku (*) 250ml<br>Szynka z indyka 75% 40g (*1*6*9)<br>Pasta z pieczonych warzyw (*) 50g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb pszenny (*)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml                    | 165<br>52<br>45<br>20<br>9<br>1<br>263<br>116 | Kefir *7/200ml<br>Kielbasa drobiowa gotowana (*6*1+10+11) 100g<br>Musztarda (*) 20g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb razowy (*)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 102<br>223<br>15<br>9<br>1<br>251<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7),<br>mleko w proszku (*7),<br>miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 589         |
| II śniadanie                     | Mandarynka 100g  | 55                                       | Banan 160g  | 110                                      | Banan 160g   | 110   | Mandarynka 100g<br>Migdały (*) 10g  | 55<br>62                                 | Sok owocowy 300ml   | 82          |
| Obiad                            | Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*) 400ml<br>Kotlet wieprzowo -drobiowy mielony panierowany i pieczony (*1*3) 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 186<br>256<br>142<br>56<br>38<br>50      | Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*) 400ml<br>Pulpet wieprzowo- drobiowy w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*) 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 186<br>232<br>142<br>32<br>38<br>50      | Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*) 400ml<br>Pulpet wieprzowo- drobiowy w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*)70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 186<br>232<br>142<br>32<br>38<br>50           | Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*) 400ml<br>Pulpet wieprzowo- drobiowy w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Woda 500ml | 184<br>256<br>142<br>56<br>38            | Rosół (*9),<br>ziemniaki,<br>mięso drobiowo-<br>wieprzowe,<br>mleko w proszku (*7),<br>śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml   | 625<br>50   |
| Podwie                           | Jogurt naturalny (*) 100g  | 60                                       | Jogurt owocowy (*) 100g   | 90                                       | Jogurt owocowy (*) 100g  | 90  | Jogurt naturalny (*) 100g   | 60                                       | Jogurt owocowy (*) 150g   | 125         |
| Kolacja                          | Ser żółty *7/50g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 157<br>40<br>6<br>261<br>116             | Mozzarella (*) 50g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Cukinia parzona 50g<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 102<br>40<br>7<br>263<br>116             | Mozzarella (*) 50g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Cukinia parzona 50g<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 102<br>40<br>7<br>263<br>116                  | Mozzarella (*) 50g<br>Ser żółty (*) 20g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Chleb razowy (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 102<br>70<br>6<br>251<br>116             | Mięso wieprzowe,<br>jajko(*3),<br>seler(*9),<br>marchew,<br>pietruszka,<br>oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 545         |
| Nocny                            | Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem roślinnym(*)1*7+6+9+10) 1szt.<br>Galaretkę z owocami 123g   | 184<br>100                               | Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Galaretkę z owocami 123g  | 194<br>100                               | Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem roślinnym (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Galaretkę z owocami 123g   | 194<br>100                                    | Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.<br>Papryka słupki 100g   | 143<br>22                                |   |             |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE                | Wartość energet. [kcal] 2550<br>Białko ogółem [g]: 121,34<br>Tłuszcz[g]: 85,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 45,09<br>Sód[g]: 2,52   |  | Wartość energet. [kcal] 2449<br>Białko ogółem [g]: 119,98<br>Tłuszcz[g]: 75,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]: 32,12<br>Sód[g]: 2,54                 |  | Wartość energet. [kcal] 2449<br>Białko ogółem [g]: 119,98<br>Tłuszcz[g]: 75,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]: 32,12<br>Sód[g]: 2,54                |   | Wartość energet. [kcal] 2431<br>Białko ogółem [g]: 109,63<br>Tłuszcz[g]: 78,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 316,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]: 40,99<br>Sód[g]: 2,33   |  | Wartość energet. [kcal] 2089<br>Białko ogółem [g] 77,45<br>Tłuszcz[g] 65,34<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 302,34<br>W tym cukry [g] 31,22<br>Błonnik[g] 24,45<br>Sód [g] 2,11 |             |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Piątek, 2 stycznia 2026</b> |  |                      |   |                      |   |                      |  |          |  |      |
|--------------------------------|--|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|--|----------|--|------|
|                                | <b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>  | Kcal                 | <b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>   | Kcal                 | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>   | Kcal                 | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>  | Kcal     | <b>Dieta papkowata(12)</b>   | Kcal |
| I. Śniadanie                   | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml   | 247                  | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml  | 247                  | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml  | 247                  | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml   | 247      | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  | 602  |
|                                | Paszтет drobiowy zapiekany (*6+1+10) 60g   | 142                  | Szynka drobiowa (*6+1+10) 50g   | 59                   | Szynka drobiowa (*6+1+10) 50g   | 59                   | Paszтет drobiowy zapiekany (*6+1+10) 60g   | 142      |  |      |
|                                | Twaróg plastry półtłusty *7/40g  | 47                   | Twaróg półtłusty plastry *7/40g   | 47                   | Twaróg półtłusty plastry *7/40g   | 47                   | Twaróg półtłusty plastry *7/40g  | 47       |  |      |
|                                | Papryka 50g  | 10                   | Papryka 50g   | 9                    | Papryka 50g   | 9                    | Papryka 50g  | 10       |  |      |
|                                | Rukola 5g  | 1                    | Pomidor 50g   | 263                  | Pomidor 50g   | 263                  | Rukola 5g  | 1        |  |      |
|                                | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g   | 261                  | Rukola 5g   | 263                  | Rukola 5g   | 263                  | Chleb razowy (*1) 100g   | 251      |  |      |
|                                | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116                  | Chleb pszenny (*1) 100g   | 116                  | Chleb pszenny (*1) 100g   | 116                  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g  | 116      | Herbata z cukrem 250ml   |      |
|                                | Herbata b/c 250ml  |                      | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   |                      | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g   |                      | Herbata b/c 250ml  |          |  |      |
|                                | Herbata b/c 250ml  |                      | Herbata b/c 250ml   |                      | Herbata b/c 250ml   |                      | Herbata b/c 250ml  |          |  |      |
| II. Śniadanie                  | Gruszka 160g   | 85                   | Mus owocowy 100%/100g   | 54                   | Mus owocowy 100%/100g   | 54                   | Gruszka 160g<br>Migdały (*8) 10g   | 85<br>65 | Kefir *7/200ml   | 102  |
| Obiad                          | Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml   | 245                  | Zupa ziemniaczana z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml   | 256                  | Zupa ziemniaczana z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml   | 256                  | Zupa kalafiorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml  | 248      | Zupa kalafiorowa(*1, *7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml  | 625  |
|                                | Filet z dorsza panierowany i pieczony w sosie po grecku (*1*3*4*9) 120g/50ml   | 274                  | Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml   | 245                  | Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml   | 245                  | Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml  | 245      | mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), 450ml  |      |
|                                | Ziemniaki 200g   | 142                  | Ziemniaki 200g  | 142                  | Ziemniaki 200g  | 142                  | Ziemniaki 200g   | 142      | Kompot wieloowocowy 250ml  | 50   |
|                                | Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g  | 56                   | Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g  | 35                   | Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g  | 35                   | Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g  | 56       |  |      |
|                                | 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  | Kompot owocowy 250ml | 50   |          |  |      |
| Podwiecz                       | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 154                  | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g  | 154                  | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g  | 154                  | Serek wiejski (*7) 150g  | 142      | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 154  |
| Kolacja                        | Kasza kuskus z warzywami i piersią z kurczaka (*1*9) 200g  | 223                  | Kasza kuskus z warzywami i piersią z kurczaka (*1*9) 200g   | 223                  | Kasza kuskus z warzywami i piersią z kurczaka (*1*9) 200g   | 223                  | Kasza gryczana z warzywami i piersią kurczaka (*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      |  |      |
|                                | 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    |  |          |  |      |
| Nocey                          | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynką wieprzową, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g   | 203                  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką wieprzową,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g  | 213                  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką wieprzową ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g  | 213                  | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką wieprzową, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g  | 203      |  |      |
|                                | Sok owocowy 300ml  | 82                   | Sok owocowy 300ml   | 82                   | Sok owocowy 300ml   | 82                   | Surówka z marchewki z jabłkiem z olejem rzepakowym 100g  | 56       |  |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE              | Wartość energet. [kcal] 2740<br>Białko ogółem [g]: 123,04<br>Tłuszcz[g]: 76,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 324,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:39,12<br>Sód[g]: 2,61 |                      | Wartość energet. [kcal] 2600<br>Białko ogółem [g]: 112,34<br>Tłuszcz[g]: 68,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,34<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,35<br>Sód [g]: 2,54 |                      | Wartość energet. [kcal]2600<br>Białko ogółem [g]: 111,22<br>Tłuszcz[g]: 68,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 330,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:30,12<br>Sód[g]: 2,53 |                      | Wartość energet. [kcal] 2626<br>Białko ogółem [g]:113,99<br>Tłuszcz[g]: 60,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 312,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:40,11<br>Sód [g]: 2,64 |          | Wartość energet. [kcal]2004<br>Białko ogółem [g] 65,45<br>Tłuszcz[g] 45.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 280.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,02 |      |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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, 3 stycznia 2026 |  |   |   |  |   |  |  |   |  |           |
|-------------------------|--|---|---|--|---|--|--|---|--|-----------|
|                         | 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 na mleku (*7) 350ml<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Miód 15g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 255<br>52<br>40<br>7<br>1<br>261<br>116 | Ryż na mleku (*7) 350ml<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Miód 15g<br>Cukinia parzona 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>52<br>40<br>7<br>1<br>263<br>116    | Ryż na mleku (*7) 350ml<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Miód 15g<br>Cukinia parzona 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>52<br>40<br>7<br>1<br>263<br>116    | Jajko 1szt./50g (*3)<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Twaróg plastry *7/30g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                              | 247<br>52<br>45<br>7<br>1<br>251<br>116 | Ryż na mleku (*7*1), masło (*7), miód, suchary (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 589       |
| II śniadanie            | Banan 120g   | 110                                     | Banan 120g  | 110  | Banan 120g  | 110  | Pomarańcza 150g<br>Pestki dyni (+8)10g   | 112<br>52                               | Mus owocowy 100%/100g  | 54        |
| Obiad                   | Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g<br>Makaron pszenny gotowany *1 200g<br>Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Szpinak gotowany z przyprawami 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 249<br>198<br>260<br>45<br>19<br>50     | Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g<br>Makaron pszenny gotowany *1 200g<br>Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Szpinak gotowany z przyprawami 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 212<br>198<br>198<br>260<br>45<br>19<br>50 | Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g<br>Makaron pszenny gotowany *1 200g<br>Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Szpinak gotowany z przyprawami 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 212<br>198<br>198<br>260<br>45<br>19<br>50 | Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*1*7*9) 150g<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany *1 200g<br>Surówka z marchewki 70g<br>Szpinak gotowany z przyprawami 50g<br>Woda 500ml | 249<br>198<br>247<br>36<br>19           | Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, warzywa gotowane, śmietanka (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml  | 625<br>50 |
| Podiv                   | Kefir naturalny 200ml (*7)   | 102                                     | Kefir naturalny 200ml (*7)  | 102  | Kefir naturalny 200ml (*7)  | 102  | Kefir naturalny 200ml (*7)   | 102                                     | Kefir naturalny 200ml (*7)   | 102       |
| Kolacja                 | Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g<br>Mozzarella *7/30g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 55<br>56<br>9<br>261<br>116             | Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 55<br>40<br>9<br>263<br>116                | Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 55<br>40<br>9<br>263<br>116                | Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g<br>Mozzarella *7/30g<br>Pomidor 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 55<br>56<br>9<br>251<br>116             | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 511       |
| Nočný                   | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g   | 203<br>54                               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g   | 213<br>54                                  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową ,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g  | 213<br>54                                  | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Papryka słupki 100g/  | 203<br>22                               |  |           |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE       | Wartość energet. [kcal] 2519<br>Białko ogółem [g]: 115,66<br>Tłuszcz[g]: 94,54<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 42,09<br>Sód [g]: 2,42  |   | Wartość energet. [kcal] 2419<br>Białko ogółem [g]: 101,98<br>Tłuszcz[g]: 73,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 352,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:33,12<br>Sód [g]: 2,64   |  | Wartość energet. [kcal] 2419<br>Białko ogółem [g]: 101,98<br>Tłuszcz[g]: 73,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 352,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:33,12<br>Sód [g]: 2,64   |  | Wartość energet. [kcal] 2333<br>Białko ogółem [g]:102,98<br>Tłuszcz[g]: 92,65<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 291,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:45,99<br>Sód[g]: 2,55   |   | Wartość energet. [kcal]2001<br>Białko ogółem [g] 72,45<br>Tłuszcz[g] 56,12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 304,11<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,43 |           |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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, 4 stycznia 2026

|                   | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)  | Kcal              | Dieta łatwostrawna (2)(C2)   | Kcal              | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)  | Kcal              | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)  | Kcal     | Dieta<br>papkowata(12)   | Kcal |
|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|---|----------|--|------|
| I<br>Śniadanie    | Kakao na mleku 2% (*)<br>250ml   | 168               | Kakao na mleku 2% (*) 250ml  | 168               | Kakao na mleku 2% (*)<br>250ml  | 168               | Jogurt naturalny *7/100ml   | 60       | Płatki owsiane na<br>mleku 350ml   | 602  |
|                   | Jajecznica na parze (*) 100g   | 145               | Jajecznica na parze (*) 100g   | 145               | Jajecznica z białek jaj na parze<br>(*) 100g  | 76                | Jajecznica na parze (*) 100g  | 145      | Płatki owsiane na<br>mleku 350ml<br>(*7+1), mleko w<br>proszku (*7), miód,<br>bułka pszenna (*1)<br>450ml  |      |
| II<br>Śniadanie   | Polewka sopočka (*6+9+10)<br>30g   | 32                | Polewka sopočka (*6+9+10)<br>30g   | 35                | Polewka sopočka (*6+9+10)<br>30g  | 32                | Polewka sopočka (*6+9+10)<br>30g  | 32       | Herbata 250ml  |      |
|                   | Papryka 50g  |                   | Pomidor 50g  | 9                 | Pomidor 50g   | 9                 | Papryka 50g   | 10       |  |      |
|                   | Rukola 5g  | 10                | Rukola 5g  | 1                 | Rukola 5g   | 1                 | Rukola 5g   | 1        |  |      |
|                   | Chleb mieszany ziarnisty (*)<br>100g   | 1                 | Chleb pszenny (*) 100g   | 263               | Chleb pszenny (*) 100g  | 263               | Chleb razowy (*) 100g   | 251      |  |      |
|                   | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*) 20g  | 261               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*)<br>20g  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*)<br>20g   | 116               | Mix śniadaniowe<br>kanapkowe(*) 20g   | 116      |  |      |
|                   | Herbata b/c 250ml  | 116               | Herbata b/c 250ml  |                   | Herbata b/c 250ml   |                   | Herbata b/c 250ml   |          |  |      |
|                   |  |                   |  |                   |   |                   |   |          |  |      |
|                   |  |                   |  |                   |   |                   |   |          |  |      |
|                   |  |                   |  |                   |   |                   |   |          |  |      |
|                   |  |                   |  |                   |   |                   |   |          |  |      |
| II<br>Śniadanie   | Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6)<br>50g  | 126               | Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g   | 126               | Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6)<br>50g   | 126               | Gruszka 150g<br>Pestki słonecznika (*) 10g  | 85<br>52 | Sok owocowy<br>300ml   | 82   |
| Obiad             | Rosół na wywarze mięsno-<br>warzywnym z zacierką<br>(*1*3*9) 400ml   | 198               | Rosół na wywarze mięsno-<br>warzywnym z zacierką(*1*3*9)<br>400ml  | 198               | Rosół na wywarze mięsno-<br>warzywnym z zacierką<br>(*1*3*9) 400ml  | 198               | Rosół na wywarze mięsno-<br>warzywnym z warzywami i<br>makaronem razowym<br>(*1*3*9) 400ml  | 188      | Rosół (*9)<br>ziemniaki, mięso<br>drobiowe, mleko w<br>proszku (*7),<br>śmietana (*7)<br>450ml   | 625  |
|                   | Kotlet drobiowy panierowany<br>i pieczony (*1*3) 120g  | 265               | Pierś z kurczaka gotowana z<br>ziołami w sosie warzywnym<br>100g/50ml(*1*7)  | 235               | Pierś z kurczaka gotowana z<br>ziołami w sosie warzywnym<br>100g/50ml(*1*7)   | 235               | Pierś z kurczaka gotowana z<br>ziołami w sosie warzywnym<br>100g/50ml(*1*7)   | 235      | Kompot owocowy<br>250ml  |      |
|                   | Ziemniaki 200g   | 142               | Ziemniaki 200g   | 142               | Ziemniaki 200g  | 142               | Ziemniaki 200g  | 142      |  |      |
|                   | Surówka z czerwonej kapusty<br>i marchewki z olejem<br>rzepakowym 70g  | 54                | Marchewka gotowana z masłem<br>(*7) 70g  | 45                | Marchewka gotowana z<br>masłem (*7) 70g   | 45                | Surówka z czerwonej kapusty i<br>marchewki z olejem<br>rzepakowym 70g   | 54       |  |      |
|                   | 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<br>ciecierzycą i olejem<br>rzepakowym 120g  | 76                | Mus owocowy 100%/100g  | 54                | Mus owocowy 100%/100g   | 54                | Salatka ze świeżych warzyw z<br>ciecierzycą i olejem<br>rzepakowym 120g   | 76       | Mus owocowy<br>100%/100g   | 54   |
| Kolacja           | Twarożek z koperkiem (*)<br>80g  | 92                | Twarożek z koperkiem (*) 80g   | 92                | Twarożek z koperkiem (*)<br>80g   | 92                | Twarożek z koperkiem (*)<br>60g   | 78       | Mięso wieprzowe,<br>jajko(*3), seler(*9),<br>marchew,<br>pietruszka, oliwa,<br>masło (*7), kasza<br>manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml  | 545  |
|                   | Dżem truskawkowy 25g   | 40                | Dżem truskawkowy 25g   | 40                | Dżem truskawkowy 25g  | 40                | Szynka drobiowa (*6+7+9)<br>20g   | 19       |  |      |
|                   | Pomidor 50g  | 9                 | Pomidor 50g  | 9                 | Pomidor 50g   | 9                 | Pomidor 50g   | 9        |  |      |
|                   | Chleb mieszany ziarnisty<br>(*1)100g   | 261               | Chleb pszenny (*)100g  | 263               | Chleb pszenny (*)100g   | 263               | Chleb razowy (*)100g  | 251      |  |      |
|                   | Masło śniadaniowe<br>kanapkowe 83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe<br>83%(*7) 20g   | 116               | Masło śniadaniowe kanapkowe<br>83%(*7) 20g  | 116               | Masło śniadaniowe<br>kanapkowe83%(*7) 20g   | 116      |  |      |
| Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |  | Herbata b/c 250ml |   | Herbata b/c 250ml |   |          |  |      |
| Noctny            | Kanapka tostowa razowa z mix<br>roślinnym, polewki sopočka,<br>jajkiem, sałatą i pomidorem<br>(*7*1*6+9+10) 100g   | 188               | Kanapka tostowa pszenna z mix<br>roślinnym, polewki sopočka,<br>jajkiem, sałatą i pomidorem<br>(*1*7*6+9+10)<br>100g   | 198               | Kanapka tostowa pszenna z mix<br>roślinnym, polewki sopočka,<br>jajkiem, sałatą i pomidorem<br>(*1*7*6+9+10) 100g   | 198               | Kanapka razowa tostowa z mix<br>roślinnym, polewki sopočka,<br>jajkiem, sałatą i pomidorem<br>(*1*7*6+9+10) 100g  | 188      |  |      |
|                   | Galaretkę owocową z owocami bez<br>cukru 123g  | 100               | Galaretkę owocową z owocami bez<br>cukru 123g  | 100               | Galaretkę owocową z owocami bez<br>cukru 123g   | 100               | Ogórek słupki 100g  | 22       |  |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Wartość energet. [kcal] 2519<br>Białko ogółem [g]: 112,26<br>Tłuszcz[g]: 81,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,27<br>w tym cukry[g]: 57,64<br>Błonnik[g]: 34,72<br>Sód[g]: 2,64 |                   | Wartość energet. [kcal] 2437<br>Białko ogółem [g]: 102,66<br>Tłuszcz[g]: 78,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 30,12<br>Sód [g]: 2,76 |                   | Wartość energet. [kcal] 2296<br>Białko ogółem [g]: 95,32<br>Tłuszcz[g]: 71,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 323,054<br>w tym cukry[g]: 50,54<br>Błonnik[g]: 20,02<br>Sód [g]: 2,76 |                   | Wartość energet. [kcal] 2434<br>Białko ogółem [g]: 101,89<br>Tłuszcz[g]: 85,43<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 311,82<br>w tym cukry[g]: 47,23<br>Błonnik[g]: 46,09<br>Sód [g]: 2,66 |          | Wartość energet. [kcal] 2037<br>Białko ogółem [g] 72,12<br>Tłuszcz[g] 61,45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g]<br>299,34<br>W tym cukry [g] 33,11<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód[g] 2,3 |      |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Poniedziałek, 5 stycznia 2026</b> |   |   |  |   |  |   |   |   |  |                               |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--|---|---|---|--|-------------------------------|
|                                      | <b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>   | Kcal                                    | <b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>  | Kcal                                    | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>  | Kcal                                    | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>   | Kcal                                    | <b>Dieta papkowata(12)</b>   | Kcal                          |
| <b>Śniadanie</b>                     | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g<br>Mozzarella plaster (*7) 20g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Kiełki rzodkiewki 5g<br>Herbata b/c 250ml | 247<br>261<br>116<br>56<br>47<br>6<br>1 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g<br>Mozzarella plaster (*7) 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 1liść/5g<br>Herbata b/c 250ml | 247<br>263<br>116<br>56<br>47<br>7<br>1 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g<br>Mozzarella plaster (*7) 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Herbata b/c 250ml | 247<br>263<br>116<br>56<br>47<br>7<br>1 | Kefir *7/.200ml<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g<br>Mozzarella plaster(*7) 20g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Kiełki rzodkiewki 5g<br>Herbata bez cukru 250ml                               | 102<br>251<br>116<br>56<br>47<br>6<br>1 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br><br><br><br><br>Herbata 250ml  | 602                           |
| <b>II śniadanie</b>                  | Mandarynka 100g   | 45                                      | Sok owocowy 300ml  | 82                                      | Sok owocowy 300ml  | 82                                      | Mandarynka 100g<br>Pestki dyni (*8) 120g  | 45<br>52                                | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 154                           |
| <b>Obiad</b>                         | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml<br>Pulpet drobiowo -wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g<br>Fasolka szparagowa gotowana 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml     | 265<br>245<br>142<br>26<br>18<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml<br>Pulpet drobiowo -wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Cukinia gotowana gotowana 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml    | 265<br>245<br>142<br>23<br>16<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml<br>Pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Cukinia gotowana gotowana 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Kompot wieloowocowy 250ml      | 265<br>245<br>142<br>23<br>16<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml<br>Pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g<br>Fasolka szparagowa gotowana 50g<br>Woda 500ml | 263<br>245<br>142<br>26<br>18           | Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml  | 625<br><br><br><br><br><br>50 |
| <b>Podwie</b>                        | Jogurt owocowy (*7) 100g  | 90                                      | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90                                      | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90                                      | Jogurt naturalny (*7) 100g  | 60                                      | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90                            |
| <b>Kolacja</b>                       | Sałatka śledziowa z cebulą i ogórkiem kiszonym (*4*9) 150g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 152<br>9<br>261<br>116                  | Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 86<br>40<br>9<br>263<br>116             | Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 86<br>40<br>9<br>263<br>116             | Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g<br>Szynka z indyka 75%(*1+6+9) 20g<br>Pomidor 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 86<br>21<br>9<br>251<br>116             | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 545                           |
| <b>Noctny</b>                        | Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g  | 203<br>54                               | Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g   | 213<br>54                               | Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g   | 213<br>54                               | Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g<br>Papryka słupki 100g  | 203<br>22                               |  |                               |
| <b>WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE</b>         | Wartość energet. [kcal] 2456<br>Białko ogółem [g]: 110,26<br>Tłuszcz[g]: 92,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 321,27<br>w tym cukry[g]: 28,64<br>Błonnik[g]: 39,72<br>Sód[g]: 2,52  |   | Wartość energet. [kcal] 2389<br>Białko ogółem [g]: 98,54<br>Tłuszcz[g]: 76,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 339,054<br>w tym cukry[g]: 33,19<br>Błonnik[g]: 28,12<br>Sód [g]: 2,42                              |   | Wartość energet. [kcal]2369<br>Białko ogółem [g] 98,23<br>Tłuszcz[g] 73,12<br>w tym nasycone [g] 14,234<br>Węglowodany ogółem [g] 338,08<br>W tym cukry [g] 33,19<br>Błonnik[g] 27,24<br>Sód [g] 2,42  |   | Wartość energet. [kcal] 2402<br>Białko ogółem [g]: 107,34<br>Tłuszcz[g]:82,59<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 316,67<br>w tym cukry[g]:22,34<br>Błonnik[g]:42,78<br>Sód [g]: 2,31  |   | Wartość energet. [kcal]2101<br>Białko ogółem [g] 72,12<br>Tłuszcz[g] 59,98<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 283,12<br>W tym cukry [g] 33,02<br>Błonnik[g] 24,11<br>Sód [g] 2,12 |                               |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Wtorek, 6 stycznia 2026</b> |   |  |  |   |   |   |  |   |  |                   |
|--------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|---|--|-------------------|
|                                | <b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>   | Kcal                                     | <b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>  | Kcal                                    | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>   | Kcal                                    | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>  | Kcal                                    | <b>Dieta papkowata(12)</b>   | Kcal              |
| Śniadanie                      | Ryż na mleku (*)350ml<br>Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml<br>Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g<br>Papryka 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 255<br>92<br>42<br>10<br>1<br>261<br>116 | Ryż na mleku (*)350ml<br>Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml<br>Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml | 255<br>92<br>42<br>9<br>1<br>263<br>116 | Ryż na mleku (*)350ml<br>Szynka drobiowa z majerakiem (1+6+9+10)50g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                      | 255<br>55<br>40<br>9<br>1<br>263<br>116 | Twaróg plaster (*)7) 30g<br>Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml<br>Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g<br>Papryka 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml | 45<br>92<br>10<br>42<br>1<br>251<br>116 | Ryż biały na mleku (*7) mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata 250ml  | 602               |
| II śniadanie                   | Gruszka 150g  | 85                                       | Banan 120g   | 110                                     | Banan 120g  | 110                                     | Gruszka 1szt./160g<br>Migdały (*)8) 10g  | 85<br>62                                | Mus owocowy 100%/100g  | 54                |
| Obiad                          | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g<br>Kompot owocowy 250ml | 274<br>545<br>72<br>50                   | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g<br>Marchewka gotowana z masłem (*)7) 150g<br>Kompot owocowy 250ml            | 223<br>545<br>65<br>50                  | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g<br>Marchewka gotowana z masłem (*)7) 150g<br>Kompot owocowy 250ml | 223<br>545<br>65<br>50                  | Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml<br>Gulasz drobiowy z warzywami (*1) 150g<br>Kasza gryczana 200g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g<br>Woda 500ml                          | 274<br>225<br>242<br>72                 | Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml   | 625<br><br><br>50 |
| Poodwiecz                      | Serek wiejski (*)7) 150g  | 142                                      | Serek wiejski (*)7) 150g   | 142                                     | Serek wiejski (*)7) 150g  | 142                                     | Serek wiejski (*)7) 150g   | 142                                     | Serek wiejski(*)7) 150g  | 142               |
| Kolacja                        | Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*)9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 178<br>9<br>261<br>116                   | Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*)9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 178<br>9<br>263<br>116                  | Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*)9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c250ml   | 178<br>9<br>263<br>116                  | Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*)9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 178<br>9<br>251<br>116                  | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 511               |
| Noony                          | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g<br>Jabłko 150g  | 203<br>75                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 100%/200ml  | 213<br>99                               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 100%/200ml   | 213<br>99                               | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicią wieprzową sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g<br>Ogórek słupki 100g   | 203<br>17                               |  |                   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE              | Wartość energet. [kcal] 2471<br>Białko ogółem [g]: 99,34<br>Tłuszcz[g]: 84,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 42,09<br>Sód [g]: 2,33  |  | Wartość energet. [kcal] 2345<br>Białko ogółem [g]: 92,04<br>Tłuszcz[g]: 82,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:30,12<br>Sód [g]: 2,12                             |   | Wartość energet. [kcal] 2345<br>Białko ogółem [g]: 92,12<br>Tłuszcz[g]: 79,55<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:30,12<br>Sód [g]: 2,12                  |   | Wartość energet. [kcal] 2289<br>Białko ogółem [g]: 110,11<br>Tłuszcz[g]: 74,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 310,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:45,99<br>Sód [g]: 2,31                              |   | Wartość energet. [kcal]2036<br>Białko ogółem [g] 66,45<br>Tłuszcz[g] 55.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 290.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,52 |                   |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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, 7 stycznia 2026                    |   |   |   |   |   |   |   |               |  |      |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|--|------|
|   | 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 *7/100g  | 60            | Płatki jęczmienne 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           |  |      |
|   | Twarożek plastry (*7) 40g   | 56  | Twarożek plastry (*7) 40g   | 56  | Twarożek plastry (*7) 40g   | 56  | Twarożek plastry (*7) 40g   | 56            |  |      |
| Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g | 42  | Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g | 42  | Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g | 42  | Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g | 42  |               |  |      |
| Ogórek kiszony 50g                        | 6   | Pomidor 50g                               | 9   | Pomidor 50g                               | 9   | Ogórek kiszony 50g                        | 6   |               |  |      |
| Kielki rzodkiewki 5g                      | 1   | Salata 1 liść/ 5g                         | 1   | Salata 1 liść/ 5g                         | 1   | Kielki rzodkiewki 5g                      | 1   |               |  |      |
| Herbata b/c 250ml                         | 1   | Herbata b/c 250ml                         | 1   | Herbata b/c 250ml                         | 1   | Herbata bez cukru 250ml                   | 1   | Herbata 250ml |  |      |
| II śniadanie                              | Mus owocowy 100%/100g   | 54  | Mus owocowy 100%/100g   | 54  | Mus owocowy 100%/100g   | 54  | Pomarańcza 150g<br>Pestki dyni (+8)10g  | 112<br>52     | Mus owocowy 100%/100g  | 54   |
| Obiad                                     | Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml  | 246                                       | Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml  | 246                                       | Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml  | 246                                       | Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml  | 232           | Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml  | 625  |
|   | Udko drobiowe pieczone(*9) 150g   | 265                                       | Udko gotowane w jasnym sosie z natką pietruszki 150g/30ml (*1*7)  | 245                                       | Udko gotowane w jasnym sosie z natką pietruszki 150g/30ml (*1*7)  | 245                                       | Udko drobiowe pieczone(*9) 150g   | 265           | Kompot owocowy 250ml   |      |
|   | Ziemniaki 200g  | 142                                       | Ziemniaki 200g  | 142                                       | Ziemniaki 200g  | 142                                       | Ziemniaki 200g  | 142           |  |      |
|   | Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g   | 56  | Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g  | 42  | Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g  | 42  | Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g   | 56            |  |      |
|   | Salata z oliwą 50g  | 36  | Salata z oliwą 50g  | 36  | Salata z oliwą 50g  | 36  | Salata z oliwą 50g  | 36            |  |      |
|   | Kompot wieloowocowy 250ml   | 50  | Kompot wieloowocowy 250ml   | 50  | Kompot wieloowocowy 250ml   | 50  | Woda 500ml  | 50            |  |      |
| Podwie                                    | Kefir (*7) 200g   | 102                                       | Kefir (*7) 200g   | 102                                       | Kefir (*7) 200g   | 102                                       | Kefir (*7) 200g   | 102           | Kefir (*7) 200g  | 102  |
| Kolacja                                   | Mozzarella (*7) 40g   | 82  | Mozzarella (*7) 40g   | 82  | Mozzarella (*7) 40g   | 82  | Mozzarella (*7) 40g   | 82            | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml  | 545  |
|   | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g   | 38  | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g   | 38  | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g   | 38  | Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g   | 38            |  |      |
|   | Papryka 50g   | 10  | Cukinia parzona 50g   | 7   | Cukinia parzona 50g   | 7   | Papryka 50g   | 10            |  |      |
|   | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g   | 261                                       | Chleb pszenny (*1)100g  | 263                                       | Chleb pszenny (*1)100g  | 263                                       | Chleb razowy (*1)100g   | 251           |  |      |
| Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g  | 116   | Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g  | 116   | Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g  | 116   | Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g  | 116   |               |  |      |
| Herbata b/c 250ml                         | 116   | Herbata b/c 250ml                         | 116   | Herbata b/c 250ml                         | 116   | Herbata b/c 250ml                         | 116   |               |  |      |
| Noeny                                     | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g   | 188                                       | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g  | 198                                       | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g   | 198                                       | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g  | 188           |  |      |
|   | Pomidor 100g  | 18  | Banan 120g  | 110                                       | Banan 120g  | 110                                       | Pomidor 100g  | 18            |  |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE                         | Wartość energet. [kcal] 2535<br>Białko ogółem [g]: 116,76<br>Tłuszcz[g]: 92,34<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23<br>Węglowodany ogółem[g]: 333,56<br>w tym cukry[g]: 58,23<br>Błonnik[g]: 45,03<br>Sód [g]: 2,78 |   | Wartość energet. [kcal] 2399<br>Białko ogółem [g]: 107,02<br>Tłuszcz[g]: 71,97<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11<br>Węglowodany ogółem[g]: 342,12<br>w tym cukry[g]: 58,45<br>Błonnik[g]: 33,03<br>Sód [g]: 2,31 |   | Wartość energet. [kcal] 2399<br>Białko ogółem [g]: 107,02<br>Tłuszcz[g]: 71,97<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11<br>Węglowodany ogółem[g]: 342,12<br>w tym cukry[g]: 58,45<br>Błonnik[g]: 33,03<br>Sód [g]: 3,31<br>w tym cukry[g]: 58,45<br>Błonnik[g]: 25,03<br>Sód[g]: 2,27 |   | Wartość energet. [kcal] 2436<br>Białko ogółem [g]: 105,23<br>Tłuszcz[g]: 80,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 315,82<br>w tym cukry[g]:41,23<br>Błonnik[g]: 46,09<br>Sód [g]:2,45 |               | Wartość energet. [kcal]1966<br>Białko ogółem [g] 69,45<br>Tłuszcz[g] 64,12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 291,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,02 |      |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Czwartek, 8 stycznia 2026</b> |  |  |  |   |  |   |  |   |   |             |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|---|-------------|
|                                  | <b>Dieta podstawowa(1)<br/>(C1)</b>  | <b>Kcal</b>                              | <b>Dieta łatwostrawna<br/>(2)(C2)</b>  | <b>Kcal</b>                             | <b>Dieta łatwostrawna z<br/>ograniczeniem<br/>tłuszczu(3)</b>  | <b>Kcal</b>                             | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwo przyswajalnych<br/>węglowodanów(6)(C3)</b>  | <b>Kcal</b>                             | <b>Dieta<br/>papkowata(12)</b>  | <b>Kcal</b> |
| <b>Śniadanie</b>                 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 60g<br>Ser żółty(*7) 20g<br>Ogórek 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml        | 247<br>146<br>70<br>6<br>1<br>261<br>116 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml        | 247<br>52<br>56<br>9<br>1<br>263<br>116 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml        | 247<br>52<br>56<br>9<br>1<br>263<br>116 | Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g<br>Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 60g<br>Twaróg (*7) 30g<br>Ogórek 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                      | 21<br>146<br>46<br>9<br>1<br>251<br>116 | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml  | 602         |
| <b>II śniadanie</b>              | Banan 120g   | 110                                      | Banan 120g   | 110                                     | Banan 120g   | 110                                     | Mandarynka 100g<br>Orzechy włoskie 10g *8  | 55<br>65                                | Jogurt owocowy (*7) 100g  | 90          |
| <b>Obiad</b>                     | Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g<br>Kasza jęczmienna *1 200g<br>Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 282<br>249<br>218<br>45<br>16<br>50      | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g<br>Kasza jęczmienna *1 200g<br>Szpinał gotowany z masłem *7/ 70g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 212<br>249<br>218<br>45<br>16<br>50     | Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g<br>Kasza jęczmienna *1 200g<br>Szpinał gotowany z masłem *7/ 70g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 212<br>249<br>218<br>45<br>16<br>50     | Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g<br>Kasza jęczmienna *1 200g<br>Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Woda 500ml | 282<br>249<br>218<br>45<br>16           | Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml  | 625<br>50   |
| <b>Podwie</b>                    | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 152                                      | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 152                                     | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g   | 152                                     | Serek wiejski (*7) 150g  | 142                                     | Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g  | 152         |
| <b>Kolacja</b>                   | Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*3*9)100g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 123<br>47<br>9<br>261<br>116             | Salatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku z jogurtem (*7*3*9) 100g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                  | 112<br>47<br>9<br>263<br>116            | Salatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku z jogurtem (*7*3*9) 100g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                  | 112<br>47<br>9<br>263<br>116            | Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*3*9)100g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g<br>Pomidor 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 123<br>47<br>9<br>251<br>116            | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml  | 545         |
| <b>Noony</b>                     | Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami b/c 123g  | 217<br>100                               | Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami b/c 123g   | 194<br>100                              | Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami b/c 123g   | 194<br>100                              | Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Ogórek słupki 100g  | 217<br>16                               |   |             |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>         | Wartość energet. [kcal] 2543<br>Białko ogółem [g]: 110,45<br>Tłuszcz[g]: 83,82<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23<br>Węglowodany ogółem[g]: 342,56<br>w tym cukry[g]: 58,23<br>Błonnik[g]: 40,03<br>Sód [g]: 2,77  |  | Wartość energet. [kcal] 2442<br>Białko ogółem [g]: 94,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 366,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 32,72<br>Sód [g]: 2,54                      |   | Wartość energet. [kcal] 2442<br>Białko ogółem [g]: 94,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 366,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 32,72<br>Sód [g]: 2,54                      |   | Wartość energet. [kcal] 2410<br>Białko ogółem [g]: 98,24<br>Tłuszcz[g]: 71,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 313,12<br>w tym cukry [g]:40,34<br>Błonnik[g]:48,78<br>Sód [g]: 2,46  |   | Wartość energet. [kcal]1945<br>Białko ogółem [g] 69,45<br>Tłuszcz[g] 64.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 291.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g]1,77 |             |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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, 9 stycznia 2026 |   |   |  |  |  |   |  |   |  |      |
|-------------------------|---|---|--|--|--|---|--|---|--|------|
|                         | 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               | Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml<br>Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g<br>Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g<br>Papryka 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                             | 145<br>112<br>19<br>10<br>1<br>261<br>116 | Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml<br>Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g<br>Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                     | 145<br>102<br>19<br>9<br>1<br>263<br>116 | Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml<br>Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g<br>Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 1 liść<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml               | 145<br>82<br>19<br>9<br>1<br>263<br>116 | Kefir *7/200ml<br>Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g<br>Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g<br>Papryka 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 102<br>112<br>19<br>10<br>1<br>251<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bulka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata z cukrem 250ml<br><br>Mus owocowy 100%/100g  | 602  |
| II śniadanie            | Gruszka 1szt./160g  | 85  | Mus owocowy 100%/100g  | 54                                       | Mus owocowy 100%/100g  | 54                                      | Gruszka 1szt./160g<br>Migdały (*8) 10g   | 85<br>62                                  |  | 54   |
| Obiad                   | Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml<br>Kotlet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 235<br>274<br>142<br>52<br>17<br>50       | Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml<br>Kotlet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 235<br>210<br>142<br>22<br>17<br>50      | Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml<br>Kotlet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 235<br>210<br>142<br>22<br>17<br>50     | Zupa brokułowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml<br>Kotlet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Szpinak gotowany 50g<br>Woda 500ml | 232<br>210<br>142<br>52<br>17             | Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml  | 625  |
| Podwiecz                | Jogurt owocowy (*7) 100g  | 90  | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90                                       | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90                                      | Jogurt naturalny (*7) 100g   | 60  | Jogurt owocowy (*7) 100g   | 90   |
| Kolacja                 | Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 178<br>9<br>261<br>116                    | Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 178<br>9<br>263<br>116                   | Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 178<br>9<br>263<br>116                  | Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g<br>Pomidor 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 164<br>9<br>251<br>116                    | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml   | 511  |
| Noczy                   | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 200ml   | 222<br>99                                 | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 300ml  | 213<br>82                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 300ml  | 213<br>82                               | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika 100g  | 222<br>45                                 |  |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE       | Wartość energet. [kcal] 2553<br>Białko ogółem [g]: 123,04<br>Tłuszcz[g]: 76,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 324,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:39,12<br>Sód[g]: 2,55  |   | Wartość energet. [kcal] 2370<br>Białko ogółem [g]: 112,34<br>Tłuszcz[g]: 68,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,34<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,35<br>Sód [g]: 2,42                              |  | Wartość energet. [kcal]2350<br>Białko ogółem [g]: 111,22<br>Tłuszcz[g]: 68,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 330,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:30,12<br>Sód[g]: 2,39                                |   | Wartość energet. [kcal] 2256<br>Białko ogółem [g]: 96,99<br>Tłuszcz[g]: 60,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 292,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:40,11<br>Sód [g]: 2,32   |   | Wartość energet. [kcal]2004<br>Białko ogółem [g] 65,45<br>Tłuszcz[g] 45.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 280.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,02 |      |

# JADŁOSPIS- SZPITAL – MSWiA ZIELONA GÓRA

1.01.2026-10.01.2026

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.

| <b>Sobota, 10 stycznia 2026</b> |   |  |   |   |   |   |  |   |  |               |
|---------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|---|--|---------------|
|                                 | <b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>   | Kcal                                     | <b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>   | Kcal                                    | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>   | Kcal  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>  | Kcal                                    | <b>Dieta papkowata(12)</b>   | Kcal          |
| I<br>Śniadanie                  | Platki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g<br>Mozzarella plastry (*7) 20g<br>Papryka 50g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Herbata b/c 250ml | 247<br>261<br>116<br>52<br>56<br>10<br>1 | Platki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g<br>Mozzarella plastry (*7) 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 1 liść/5g<br>Herbata b/c 250ml | 247<br>263<br>116<br>52<br>56<br>9<br>1 | Platki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g<br>Mozzarella plastry (*7) 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 1 liść /5g<br>Herbata b/c 250ml  | 247<br>263<br>116<br>52<br>56<br>56<br>9<br>1 | Jogurt naturalny (*7) 100g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Połudwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g<br>Mozzarella plastry (*7) 20g<br>Papryka 50g<br>Sałata 1 liść/5g<br>Herbata bez cukru 250ml                                      | 60<br>251<br>116<br>52<br>56<br>10<br>1 | Platki owsiane błyskawiczne na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*) 450ml<br><br>Herbata 250ml   | 602           |
| II<br>śniadanie                 | Kefir *7/200ml  | 102                                      | Kefir *7/200ml  | 102                                     | Kefir *7/200ml  | 102   | Kefir *7 200ml<br>Pestki słonecznika (*8) 10g  | 102<br>52                               | Mus owocowy bez cukru 100%/100ml   | 54            |
| Obiad                           | Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Łazanki z kapustą kiszoną i chudym mięsem wieprzowym z szynki duszonym z makaronem (*1*9) 300g<br>Jabłko 150g<br>Kompot wieloowocowy 250ml                                  | 223<br>453<br>75<br>50                   | Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Makaron świderki gotowany (*1*3) 200g<br>Sos pomidorowo- mięsny z mięsem wieprzowo-drobiowym i ziołami (*1*9) 150g<br>Banan 120g<br>Kompot wieloowocowy 250ml   | 235<br>260<br>239<br>110<br>50          | Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany (*1) 200g<br>Sos pomidorowo- mięsny z mięsem wieprzowo-drobiowym i ziołami (*1*9) 150g<br>Banan 120g<br>Kompot wieloowocowy 250ml | 235<br>260<br>239<br>110<br>50                | Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany (*1) 200g<br>Sos pomidorowo- mięsny z mięsem wieprzowo-drobiowym i ziołami (*1*9) 150g<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 120g<br>Woda 500ml | 223<br>247<br>239<br>67                 | Zupa z cukini (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot owocowy 250ml   | 625<br><br>50 |
| Podwiecz                        | Sałatką ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g   | 76                                       | Mus owocowy 100%/100g   | 54                                      | Mus owocowy 100%/100g   | 54  | Sałatką ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g  | 76                                      | Kefir naturalny (*7) 200ml   | 102           |
| Kolacja                         | Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g<br>Miód 1szt./15g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 92<br>40<br>6<br>261<br>116              | Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g<br>Miód 1szt./15g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml   | 92<br>40<br>7<br>263<br>116             | Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g<br>Miód 1szt./ 15g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Chleb pszenny (*) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml  | 92<br>40<br>7<br>263<br>116                   | Pasta rybna z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g<br>Połudwica sopocka (*6+9+10) 30g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata bez cukru 250ml   | 92<br>35<br>6<br>251<br>116             | Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml  | 545           |
| Nocny                           | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*7*1*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami 123g  | 188<br>123                               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami 123g   | 198<br>100                              | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Galaretką z owocami 123g  | 198<br>100                                    | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Ogórek słupki 100g   | 188<br>17                               |  |               |
| WARTOŚCI ODŻWICZWE              | Wartość energet. [kcal] 2446<br>Białko ogółem [g]: 112,04<br>Tłuszcz[g]: 91,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:39,12<br>Sód [g]: 2,82   |  | Wartość energet. [kcal] 2385<br>Białko ogółem [g]: 103,22<br>Tłuszcz[g]: 72,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,11<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,12<br>Sód [g]: 2,62                                 |   | Wartość energet. [kcal] 2385<br>Białko ogółem [g]: 103,22<br>Tłuszcz[g]: 72,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,11<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,12<br>Sód [g]: 2,62                                   |   | Wartość energet. [kcal] 2319<br>Białko ogółem [g]: 109,04<br>Tłuszcz[g]: 75,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 311,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:42,12<br>Sód[g]: 2,55   |   | Wartość energet. [kcal]2030<br>Białko ogółem [g] 69,45<br>Tłuszcz[g] 58.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 288.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,12 |               |

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