

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Środa, 1 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 17 1	Ser żółty (*7) 20g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mus owocowo warzywny 100%/ 100g	54	Mus owocowo warzywny 100%/ 100g	54	Mus owocowo warzywny 100%/ 100g	54	Grejprut 150g Pestki dyni (+8) 10g	102 56	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*1) 160g/8szt Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	274 256 208 54 10 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*1) 160g/8szt Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	245 256 208 32 10 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie z ziemniakami (*1) 160g/8szt Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	245 256 208 32 10 50	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	274 256 142 54 10	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz.	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 200g Migdały (*8) 10g	120 62	Jogurt naturalny (*7) 200g	120
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 6 261 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 7 263 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	243 7 263 116	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	221 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella , połędwicą sopocka, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt/120g	192 110	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, połędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt/120g	208 110	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, połędwicą sopocką,sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 1szt./120g	208 110	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, połędwicą sopocką, sałatą,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok z pomidorowy 300ml	192 36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2726 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód [g]: 2,89	Wartość energet. [kcal] 2674 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565	Wartość energet. [kcal] 2674 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,565	Wartość energet. [kcal] 2544 Białko ogółem [g]:112,63 Tłuszcz[g]: 89,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:47,99 Sód [g]: 2,24	Wartość energet. [kcal]2003 Białko ogółem [g] 75,45 Tłuszcz[g] 53,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,18
-------------------	---	---	---	--	--

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Czwartek, 2 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50 Twarożek z koperkiem (*) 30g Papryka 50g Kiełki rzodkiewki 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 49 10 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Twarożek z koperkiem (*) 70g Miód 15g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 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 (*) 30g Papryka 50g Kiełki rzodkiewki 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	45 156 49 10 1 221 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Serek wiejski (*7) 150g	142
	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem (*7,*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	265 255 142 33 36 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	189 225 142 45 36 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i włoszczyzny(*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Włoszczyzna na gęsto súpki (*1*7) 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Kompot owocowy 250ml	189 225 142 45 36 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7,*9)400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 90g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą z oliwek 50g Woda 500 ml	248 255 142 47 36	Ryżanka (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, 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	Serek wiejski (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	142 58	Mus owocowy 109%/100g	54
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Gruszka 1 szt 150g	213 85	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	208 42	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	208 42	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 150g	213 42		
WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2445 Białko ogółem [g]101,54 Tłuszcz[g] 79,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 29,65 Sód [g] 2,44	Wartość energet. [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 86,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 86,02 Tłuszcz[g] 66,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 329,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2060 Białko ogółem [g] 91,54 Tłuszcz[g] 73,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 35,34 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**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

**Piątek, 3 stycznia 2025**

	<b>Piątek, 3 stycznia 2025</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	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 200g *7	60	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	221	mleko (*7*1),	
	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 pszenna (*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	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata z cukrem 250ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Sok wielowarzywny 300ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112		52
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54		
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa (*7,*9),	625
	Ryba mintaj panierowana i smażona, w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	265	Ryba brama na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	231	Ryba brama na parze w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	231	Ryba mintaj panierowana i smażona, w sosie warzywnym po grecku (*1*4*9) 90g/50g	265	ziemniaki,	
	Ziemniaki 200g	36	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Mintaj gotowany,	
	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	14	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	25	Cukinia gotowana z masłem *7/70g	25	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	36	mleko w	
	Szpinak gotowany 50g	50	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	Szpinak gotowany 50g	14	proszku (*7),	
	Kompot owocowy 250ml		Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		śmietana (*7)	
									450ml	
									Kompot wielowocowy 250ml	50
Podwieczorek	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102
							Migdały (*8)10g	62		
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Pasta twarogowo-pomidorowa (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe,	511
	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Miód porcjowany 15g	40	Szynka sopocka (*1+6+7+9) 20g	25	jajko(*3),	
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	ogórek kiszony 50g	6	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	221	marchew,	
	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	pietruszka, oliwa,	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
									Herbata 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]2535 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]:32,12 Sód [g]: 2,75	Wartość energet. [kcal]2423 Białko ogółem [g]: 105,22 Tłuszcz[g]: 75,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 346,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal]2410 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]:22,12 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogółem [g]: 95,99 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 272,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:36,99 Sód [g]: 2,33	Wartość energet. [kcal]2011 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] 1,92

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Sobota, 4 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny 100g *7	36	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	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65		
	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Mozzarella [plaster (*7) 20g	56		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 30g	56	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Roszonka 5g	1		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g	45		
							Pestki dyni (+8) 10g	58	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	432	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	432	Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	432	Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7)	420	Kompot owocowy 250ml	50
	Jabłko 1szt./150g	75	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	32	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	32	Jabłko 1szt./150g	75		
	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	32	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	32	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	35		
	Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwieczorek	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Serek wiejski *7 150g	142	Jogurt naturalny *7 150g	90
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
	Serek 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	Herbata 250ml	
	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	10		
	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/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą, papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella,jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	206	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, jajkiem, sałatą i masłem (*1*3*7+6+9+10)1szt.	206	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, jajkiem, sałatą ,papryką i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.	191		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2404 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]: 34,09 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] 2002 Białko ogółem [g]: 88,04 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 260,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]:38,12 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

1.01.2025-10.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Niedziela, 5 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*) 400ml	255	Ryż biały na mleku (*) 400ml	255	Jogurt naturalny *7 100g Chleb razowy (*) 100g	60 221	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajecznica na parze (*3) 100g	211		
	Jajecznica (*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Herbata 250ml	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Pomidor 50g	9		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	126	Grejfrut 1szt./100g Pestki słonecznika (+8) 10g	108 52	Sok jabłkowy 200ml	99
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	283	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239	Schab duszony w delikatnym sosie własnym 100g/50ml(*1*7)	239		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Mizéria z ogórków i jogurtu naturalnego (*7) 70g/20g	20	Salata z jogurtem naturalnym (*7) 70g/20g	22	Salata z jogurtem naturalnym (*7) 70g/20g	22	Mizéria z ogórków i jogurtu naturalnego (*7) 70g/20g	20	Kompot wielooowocowy 250m	50
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	32	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 50g	50	Buraczki tarte olejem rzepakowym 50g	32	Surówka z buraczka i jabłka 50g	32		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Jabłko 150g	75	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Jabłko 150g Migdały (+8) 10g	75 62	Deser z przetartych owoców 100g	54
Kolacja	Twaróg z rzodkiewka i szczypiorem (*7) 70g	98	Pasta twarogowa z zieleciną (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z zieleciną (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	98	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*3*6+9+10) 100g	195	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową,jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, jajkiem,salatą i pomidorem (*1*3*6+9+10) 100g	201	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*6*3+9+10) 100g	195		
	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Sok owocowy z marchwi z jabłkiem i malinami 100%/200g	54	Rzodkiew biała talarki 150g	32		

WARTOŚCI ODZTWCZE	Wartość energet. [kcal] 2488 Białko ogółem [g]: 107,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 33,72 Sód [g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2428 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] 2302 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] 2145 Białko ogółem [g]: 87,11 Tłuszcz[g]: 69,92 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,45 w tym cukry[g]: 47,23 Błonnik[g]: 37,09 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
-------------------	---	---	---	--	--

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Poniedziałek, 6 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1)(C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane 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	221	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	450ml	
Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Pomidor 50g	Herbata 250ml	
Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata bez cukru 250ml		
Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Gruszka 1 szt/150g	85	jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9) 400ml	254	Zupa pomidorowa (*7,*9),	625
	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką i olejem rzepakowym(*1*3*7) 6szt./300g	476	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460	ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe,	
	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	Marchewka gotowana 70g	25	mleko w proszku (*7),	
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	śmietana (*7) 450ml	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot wielowocowy 250ml	50	
Podwiecz	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy 150g *7	125	Jogurt owocowy 150g *7	125	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g bez cukru	54
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	174	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Poładwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Mięso drobiowe,	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	jajko(*3),	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	marchew,	
Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową,twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	169	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	175	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poładwicą wieprzową, twarożkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	169		
	Jabłko 150g	75	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2482 Białko ogółem [g]: 102,45 Tłuszcz[g]: 83,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 342,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 32,03 Sód [g]: 2,77	Wartość energet. [kcal] 2302 Białko ogółem [g]: 81,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2302 Białko ogółem [g]: 81,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 345,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 25,72 Sód [g]: 2,54	Wartość energet. [kcal] 2166 Białko ogółem [g]: 92,24 Tłuszcz[g]: 71,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:33,78 Sód [g]: 2,46	Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Wtorek, 7 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
I Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Jogurt naturalny 100g *7	60	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112		
	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35		
	Papryka50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	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	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy bez cukru 100% 100g	54	Mus owocowy bez cukru 100% 100g	54	Mandarynka 120g Migdały(+8) 10g	45 62	Mus owocowy bez cukru 100% 100g	54
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	178	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	178	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	283	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml	265	Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml	265	Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml	265	Szynka pieczona w sosie własnym jasnym (*1*9) 100g/30ml	265		
	Kasza gryczana 200g		Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Sałátka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	242	Szpinak gotowany z masłem (*7)70g	36	Szpinak gotowany 70g	36	Sałátka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 70g	34		
	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Surówka z marchewki i jabłka 50g	23		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
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), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocey	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą, papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa pszenna z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	208	Kanapka tostowa razowa z serem mozzarella, polędwicą sopocką, sałatą ,papryką i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan duży 200g	110	Banan duży 200g	110	Banan duży 200g	110	Marchew tarkowana z jabłkiem 150g	45		

WARTOŚCI ODŻWICZE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64	Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32	Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28	Wartość energet. [kcal] 2149 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14	Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99
-------------------	---	---	---	---	--

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Środa, 8 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 62 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata lliść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 62 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata l liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 62 56 9 1	Ser żółty (*7) 20g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster(*7) 20g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	70 221 116 62 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Jabłko 1 szt 130g	75	Jogurt owocowy *7/150g	125	Jogurt owocowy *7/150g	125	Jabłko 130g 1 szt Pestki dyni (*8) 120g	75 56	Sok wielowarzywny 300ml	45
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym z szynki(*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Mandarynka 1szt./120g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	228 321 142 45 16 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z jabłka i marchwi z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	228 545 42 16 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem ziemniaczano-twarogowym okraszone z masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z jabłka i marchwi z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	228 545 42 16 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym z szynki (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Mandarynka 1szt./120g Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	202 321 142 45 16	Zupa szpinakowa(*7*9) ) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwieczerek	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Jogurt naturalny (*7) 150g Migdały (*8) 10g	90 62	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54
Kolacja	Sałátka śledziowa z cebulką, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym (*4) 120g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 7 261 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 7 263 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 7 263 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Jajo gotowane 1szt./50g(*3) Rzodkiew biała tarta 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	112 70 7 221 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	192 41	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	208 41	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	208 41	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwicą drobiową, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok wielowarzywny 200ml	192 41		

WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2446 Białko ogółem [g]: 102,34 Tłuszcz[g]: 82,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,72	Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61	Wartość energet. [kcal] 2400 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz[g]: 80,32 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,12 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:45,12 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 52.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 300.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02
-----------------------	---	--	--	---	--



**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Czwartek, 9 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 40 9 1	Jogurt naturalny 150g *7 Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata bez cukru 250ml	90 221 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	589
II śniadanie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Grejpfrut 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	102 54	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9)400ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	256 201 142 45 34 50	Zupa koperkowa na wywarze mięsno warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9)400ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	232 201 142 45 34 50	Zupa koperkowa na wywarze mięsno warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9)400ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	232 201 142 45 34 50	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno warzywnym z makaronem brązowym (*1*3*7,*9)400ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7) 150g 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 koperkowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podwiecz	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Kefir (*7) 200ml Pestki dyni (+8) 10g	102 56	Mus owocowy z jabłkiem, 100g	90
Kolacja	Polędwica sopocka (+6+9+10) 60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 47 6 261 116	Polędwica sopocka (+6+9+10) 60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 47 7 263 116	Polędwica sopocka (+6+9+10)60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 47 7 263 116	Polędwica sopocka (+6+9+10)60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	65 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Gruszka 160g, 1szt	192 85	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	208 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	208 36	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, wędliną drobiową, mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	192 36		

Wartość energet. [kcal] 2667 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66	Wartość energet. [kcal] 2635 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59	Wartość energet. [kcal]2607 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34	Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05
---	--	---	---	--

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA**

**1.01.2025-10.01.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

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

Piątek, 10 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Jabłko 1 szt	75	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	112		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 20g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	221	Herbata z cukrem 250ml	
	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		Sok	
II śniadanie	Pomarańcza 1szt./150g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	pomidorowy 300ml	36
							Migdały (*8) 10g	62		
Obiad	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml	218	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml	218	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7,*9) 400ml	218	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7,*9) 400ml	201	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet rybny z mintaja panierowany smażony (*1,*4,*3) 90g	285	Pulpet z mintaja parowany z koperkiem i masłem (*1,*4*3) 90g	198	Pulpet z mintaja parowany z koperkiem parowany i masłem (*1,*4,*3) 90g	198	Pulpet rybny z koperkiem i masłem parowany (*1,*4,*3) 90g	198		
	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g	54	Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g	43	Włoszczyzna na gęsto (*1,*4,*3) 90g	43	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 70g	54		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Włoszczyzna na gęsto (*1*7) 70g	43	Salata z oliwą 50g	36	Kompot	
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Salata z oliwą 50g	36	Ziemniaki gotowane 200g	142	owocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Ziemniaki gotowane 200g	142	Woda 500ml	50		
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
	Pestki dyni (+8) 10g	56					Pestki dyni (+8) 10g	56		
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Noczy	Bułka razowa z mix roślinnym, polewającą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7*9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową,twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6*9+10) 100g	175	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6*7*9+10) 100g	175	Bułka razowa z mix roślinnym, polewającą wieprzową, serem żółtym, sałatą i pomidorem (*1*6*7*9+10) 100g	213		
	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111	Marchew tarta z jabłkiem 150g	45		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2473 Białko ogółem [g]: 101,04 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 322,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2317 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]: 69,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2297 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,49	Wartość energet. [kcal] 2089 Białko ogółem [g]:86,54 Tłuszcz[g]: 69,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 279,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:34,99 Sód [g]: 2,28	Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93
-------------------	---	--	---	--	--