

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Sobota, 11 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	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62		
	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Roszonka 5g Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 150g Orzechy włoskie (*8) 10g	75 68	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	232	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Gołąbek bez zawijania z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Pulpet mięsno-ryżowy z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Salatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	15	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	38	Salatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23		
	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 50g	15	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	18		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podw	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	142 52	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem,twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	94	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Szynka z indyka (*1+6+9+11) 20g	19		
	Papryka 50g	261	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata 250ml	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		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			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2458 Białko ogółem [g]118,54 Tłuszcz[g] 87,123 w tym nasycone [g] 31,12 Węglowodany ogółem [g] 321,99 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 44,65 Sód[g] 2,54		Wartość energet. [kcal] 2426 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal]2426 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal] 2301 Białko ogółem [g]: 111,63 Tłuszcz[g]: 80,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 317,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,44		Wartość energet. [kcal]2021 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 58,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,63 W tym cukry [g] 39,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Niedziela, 12 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	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kefir (*7) 200ml	102	Kasza manna na mleku (*7*1), 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	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59		
	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Poledwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47		
	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	47	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kielki rzodkiewki 5g	1		
	Kielki 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	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Grejfrut 1szt./200g	105	Przecier z jabłka 100g	54
							Pestki dyni (+8) 10g	56		
Obiad	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno -warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem brązowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*7*9) 150g/30ml	194		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z białej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	Kalafior gotowany z masłem (*7)70g	32	150g/30ml	142	Surówka z białej kapusty marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 70g	56	Kompot owocowy 250ml	50
	Fasolka szparagowa 50g	14	Szpinak gotowany 50g	11	Ziemniaki 200g	32	Fasolka szparagowa 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
							Otręby pszenne (*1) 10g	32		
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	243	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	221	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Papryka 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Pomarańcza 200g	115	Sok warzywny 300ml	36	Sok warzywny 300ml	36	Rzodkiew biała talarki 100g	23		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2568 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2460 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal]2460 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 104,53 Tłuszcz[g] 75,96 w tym nasycone [g] 23,12 Węglowodany ogółem [g] 302,55 W tym cukry [g] 43,23 Błonnik[g] 43,30 Sód[g] 2,02		Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Poniedziałek, 13 stycznia 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 263 116	Ser żółty (*7) 30g Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Serek kanapkowy śmietankowy *7/17g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	106 59 47 9 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 200g Orzechy włoskie (*8)10g	112 68	Jogurt naturalny (*) 150g	90
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g Ryz biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 231 260 45 14 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g Ryz biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 201 260 45 14 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy z warzywami (*1*7*9) 150g Ryz biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 201 260 45 14 50	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*1*7) 150g Ryz brązowy 200g Surówka z buraka i jabłka 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	235 231 236 44 14	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 25g	116	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 130g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	136 10 261 116	Pasta rybna z makreli i koperku(*4*7) 70g Miód 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 75 7 263 116	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 70g Miód 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 75 7 263 116	Pasta rybna z morskczuka i koperku(*4*7) 80g Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	92 10 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g Mandarynka 120g	203 45	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	213 36	Bułka pszenna pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	213 36	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	203 36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2583 Białko ogółem [g]122,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem [g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52	Wartość energet. [kcal] 2525 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal]2525 Białko ogółem [g]: 119,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16	Wartość energet. [kcal] 2365 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz[g]: 80, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32	Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02
-------------------	---	--	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Wtorek, 14 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szyńka z indyka 75%(*9*10) 20g Rzodkiew biała 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 112 19 7 1 261 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Szyńka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 102 19 9 1 263 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Szyńka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 82 19 9 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 150g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szyńka z indyka 75%(*9*10) 20g Rzodkiew biała 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	90 112 19 7 1 251 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602	
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g Migdały (*8) 10g	45 62	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90	
Obiad	Barszcz czerwony po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Łazanki z mięsem wieprzowym z szynki i kapustą kiszoną i makaronem (*1*3*9) 300g Banan 1szt./150g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	325 452 110 38 50	Barszcz czerwony buraczany z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Makaron gotowany z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g Banan 150g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 425 110 38 50	Barszcz czerwony buraczany z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Makaron gotowany z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g Banan 150g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 425 110 38 50	Barszcz czerwony po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 350g Jabłko 1szt./150g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	325 415 75 38	Barszcz czerwony (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
Podwieczer	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 32	Serek wiejski (*7) 150g	145	
Kolacja	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 261 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 7 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 7 263 116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 47 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
Nocey	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową,serem mozzarella, sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Gruszka 1 szt 150g	213 85	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarella,salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	208 42	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	208 42	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella,salata i ogórkiem (*1*6+9+10)	213 42			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2671 Białko ogółem [g]: 103,15 Tłuszcz[g]: 77,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 100,78 Tłuszcz[g]: 64,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal] 2481 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38	Wartość energet. [kcal] 2457 Białko ogółem [g]:102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód[g]:2,52	Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49,73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02
--------------------------	---	---	---	---	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Środa, 15 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 Kiełki rzodkiewki 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 Sałata 1liść/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 Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Serek wiejski (*7) 150g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	142 251 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Banan 1szt./130g	110	Gruszka 1 szt/150g Pestki dyni (+8) 10g	85 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i wloszczyzny z ziemniakami (*7,*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie(*1) 8szt./160g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	242 256 208 54 10 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i wloszczyzny(*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie(*1) 8szt./160g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	189 256 208 32 10 50	Zupa ryżanka na wywarze mięsny i wloszczyzny(*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie(*1) 8szt./160g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	189 256 208 32 10 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i wloszczyzny z ziemniakami (*7,*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	242 256 242 54 10	Zupa ryżanka (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz.	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g	120	Jogurt naturalny (*7) 200g Migdały (*8) 10g	120 62	Jogurt naturalny (*7) 200g	120
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 10 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	132 39 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 150g Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 40g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	132 39 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 100g	195 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką,twarogiem sałata, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Mandarynka 100g	201 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem sałata, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Mandarynka 100g	201 45	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 150g	196 22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2829 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] 2754 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] 2754 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] 2644 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

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Czwartek, 16 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 Rukola 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 Rukola 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 Rukola 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 Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	45 156 49 10 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Serek wiejski (*) 150g	142
	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Stek z cebulką smażony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 285 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 201 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Kompot wieloowocowy 250ml	265 201 142 45 34 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym 100g/30g Ziemniaki 200g Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	249 201 142 44 34	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	142 56	Mus owocowy 100% owoców 100g	54
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 6 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 40 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	217 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarożkiem, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	194 36	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Marchew tarta z jabłkiem 100g	217 41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2602 Białko ogółem [g] 101,54 Tłuszcz [g] 89,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik [g] 37,65 Sód [g] 2,44	Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g] 92,02 Tłuszcz [g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik [g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g] 92,02 Tłuszcz [g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik [g] 22,34 Sód [g] 2,23	Wartość energet. [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 96,54 Tłuszcz [g] 80,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik [g] 45,34 Sód [g] 2,10	Wartość energet. [kcal] 2043 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz [g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik [g] 22,45 Sód [g] 1,98					

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Piątek, 17 stycznia 2025

	Piątek, 17 stycznia 2025									
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Serek wiejski 150g *7	142	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	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	Sok buraczano-jabłkowy 300ml	111
	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		
	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		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	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 bez cukru 250ml			
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomarańcza 170g	112		
							Pestki dyni (*8) 10g	54		
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	289	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką (*7*9) 400ml	260	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	289	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, Morszczuk gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morskczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g	265	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Ryba morskczuk na parze z masłem i koperkiem w jasnym sosie (*1*4*7) 100g/30ml	192	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	142		
	Szpinak gotowany 50g	23	Marchew na ciepło 70g	35	Marchew na ciepło 70g	35	Szpinak gotowany 50g	23		
	Kompot owocowy 250ml	50	Szpinak gotowany 50g	14	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	14		
			Kompot owocowy 250ml	50			Woda 500ml			
Podwieczorek	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
							Migdały (*8)10g	62		
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			
Nocny	Bułka pszenna z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2672 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]:38,12 Sód [g]: 2,75	Wartość energet. [kcal]2567 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]2567 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] 2448 Białko ogółem [g]: 102,99 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 272,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 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

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Sobota, 18 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	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
II śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	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		
Obiad	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 30g	56	Mozzarella [plaster (*7) 20g	56		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
Podwieczorek	Rukola 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Kolekcja	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	58		
Nocny	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml	238	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włościzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włościzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włościzny z ziołami 100g/30g	223	Pieczona pierś z kurczaka w sosie z włościzny z ziołami (*7) 100g/30g	223		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z kiszanej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kiszanej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	46	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Kolekcja	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	16		
Kolekcja	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102
	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
Kolekcja	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	10	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g	47		
	Papryka 50g	10	Papryka 50g	9	Papryka 50g	9	Papryka 50g	10		
Kolekcja	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	263		
	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		
Kolekcja	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116		
	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	203		
Kolekcja		110		110		110		52		
	Wartość energet. [kcal] 2404		Wartość energet. [kcal] 2379		Wartość energet. [kcal] 2379		Wartość energet. [kcal] 2292		Wartość energet. [kcal]1983	
Białko ogółem [g]: 107,34		Białko ogółem [g]: 98,63		Białko ogółem [g]: 98,63		Białko ogółem [g]: 92,04		Białko ogółem [g] 75,54		
Tłuszcz[g]: 85,87		Tłuszcz[g]: 76,123		Tłuszcz[g]: 76,123		Tłuszcz[g]: 70,12		Tłuszcz[g] 51.3		
w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym nasycone [g] 19,23		
Węglowodany ogółem[g]: 325,07		Węglowodany ogółem[g]: 331,12		Węglowodany ogółem[g]: 331,12		Węglowodany ogółem[g]: 260,23		Węglowodany ogółem [g] 289.34		
w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 30,245		W tym cukry [g] 19,22		
Błonnik[g]: 40,09		Błonnik[g]:27,99		Błonnik[g]:27,99		Błonnik[g]:46,12		Błonnik[g] 20,45		
Sód [g]: 2,48		Sód [g]: 2,33		Sód [g]: 2,33		Sód [g]: 2,25		Sód [g] 1,82		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Niedziela, 19 grudnia 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	Ser żółty */20g Chleb razowy (*) 100g	70 251	Ryż na mleku (*)7, mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*) 450ml Herbata 250ml	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	Jajecznicza na parze (*)3) 100g	211		
	Jajecznicza (*)3) 100g	211	Jajecznicza na parze (*)3) 100g	202	Jajecznicza z białek jaj na parze (*)3) 100g	76	Szynka rubinowa	34		
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	wieprzowa (+6+9+10) 30g	34		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	1	Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	1	Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	1	Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Grejfrut 1szt./100g Pestki dyni(+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 Kompot wielooowocowy 250m	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	16	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Kalafior gotowany 50g	16	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Kompot owocowy 250ml	50	Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraczka i jabłka 70g	44		
Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		50	
Podwie	Jogurt naturalny (*) 150g	90	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Deser z przetartych owoców bez cukru 100%/120g	71	Jogurt naturalny (*) 150g Migdały (+8) 10g	90 62	Deser z przetartych owoców 120g	71
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, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*)1) 450ml Herbata 250ml	511
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Poledwica sopočka (*)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	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		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopočka, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopočka, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopočka jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopočka, jajkiem,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2572 Białko ogółem [g]: 109,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 38,72 Sód [g]: 2,53	Wartość energet. [kcal] 2462 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 341,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,47	Wartość energet. [kcal] 2337 Białko ogółem [g]: 87,92 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,31	Wartość energet. [kcal] 2359 Białko ogółem [g]: 102,11 Tłuszcz[g]: 674,92 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,45 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]:2,18	Wartość energet. [kcal]1999 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,82
-------------------	---	---	---	--	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK Poliklinika MSWiA

11.01.2025-20.01.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Poniedziałek, 20 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), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Mix śniadaniowe	
II śniadanie	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	kanapkowe(*7) 20g	120
	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	kanapkowe(*7) 20g	116	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	
	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	Mozarella plaster (*7) 20g	
	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Mozarella plaster (*7) 20g	56	Papryka 50g	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	Roszpinka 5g	
	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1	Herbata 250ml	
	Mandarynka 1szt./120g	45	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Mandarynka 120g	45	jogurt naturalny (*7) 200g	
							Pestki słonecznika (+8) 10g	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) 400ml	178	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	
Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g		545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g	460	Kompot wieloowocowy 250ml	
Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g		33	Salata z oliwą 50g	25	Salata z oliwą 50g	25	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	33		
Salata z oliwą 50g		36	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Salata z oliwą 50g	36		
Kompot owocowy 250ml		50					Woda 500ml	36		
Podwiecz	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	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	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	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	116	Masło śniadaniowe	116	Masło śniadaniowe	116	Masło śniadaniowe	116		
	kanapkowe 83%(*7) 20g	116	kanapkowe 83%(*7) 20g	116	kanapkowe 83%(*7) 20g	116	kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143		
	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Rzodkiew biała talarki 100g	41		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2643	Wartość energet. [kcal] 2542	Wartość energet. [kcal] 2542	Wartość energet. [kcal] 2310	Wartość energet. [kcal] 1945
	Białko ogółem [g]: 110,45	Białko ogółem [g]: 94,91	Białko ogółem [g]: 94,91	Białko ogółem [g]: 98,24	Białko ogółem [g]: 69,45
	Tłuszcz[g]: 83,82	Tłuszcz[g]: 72,112	Tłuszcz[g]: 72,112	Tłuszcz[g]: 71,02	Tłuszcz[g] 64,12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23	w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30	w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 342,56	Węglowodany ogółem[g]: 366,87	Węglowodany ogółem[g]: 366,87	Węglowodany ogółem[g]: 313,12	Węglowodany ogółem [g] 291,34
	w tym cukry[g]: 58,23	w tym cukry[g]: 57,18	w tym cukry[g]: 57,18	w tym cukry[g]:40,34	W tym cukry [g] 30,22
	Błonnik[g]: 40,03	Błonnik[g]: 32,72	Błonnik[g]: 32,72	Błonnik[g]:48,78	Błonnik[g] 22,45
	Sód [g]: 2,77	Sód [g]: 2,54	Sód [g]: 2,54	Sód [g]: 2,46	Sód [g]1,77