

**JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika**

**1.02.2025-10.02.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Sobota, 1 luty 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Jajko 1szt./50g (*3)	70	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), masło (*7), miód, suchary (*1) 450ml	589
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Półdzwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Półdzwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml	
	Rozzpinka 5g	1	Rozzpinka 5g	1	Rozzpinka 5g	1	Rozzpinka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g Migdały (*8) 10g	45 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	256	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	221	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	221	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	248	Zupa wiejska (*1*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, warzywa gotowane, śmietanka (*7) 450ml	625
	Kotlet mielony drobiowowieprzowy pieczony 100g (*1*9)	283	Pulpet drobiowowieprzowy w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	255	Pulpet drobiowowieprzowy w sosie pomidorowym (*1*9) 90g/50ml	255	Pulpet drobiowowieprzowy w sosie pomidorowym (*1*9) 90g/50ml	255		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Salatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki z olejem rzepakowym 70g	23	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	36	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	36	Salatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki z olejem rzepakowym 70g	23		
	Marchewka gotowana 50g	16	Marchew gotowana 50g	16	Marchew gotowana 50g	16	Marchew tarta 50g	21		
	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 Otręby (*1) 10g	142 35	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52	Mozzarella plaster(*7)20g	52		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarella , szynka, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Jabłko 140g	75	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2588 Białko ogółem [g]: 115,66 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,33		Wartość energet. [kcal] 2419 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:33,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2419 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:33,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2333 Białko ogółem [g]:102,98 Tłuszcz[g]: 92,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03 Węglowodany ogółem[g]: 291,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 3,22		Wartość energet. [kcal]2001 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 56,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 304,11 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,99	

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

## Niedziela, 2 luty 2025

	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Jajecznica (*3) 100g		Jajecznica na parze (*3) 100g	201	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	96	Jajecznica na parze (*3) 100g	257		
	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	225	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	32	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	20		
	Papryka 50g	32	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	9	Papryka 50g	10		
	Rukola 5g	10	Rukola 5g	1	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Rukola 5g	1	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml			
					Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Gruszka 160g	85	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Gruszka 160g	85	Sok owocowy 300ml	99
							Orzechy włoskie (*8) 10g	62		
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem brązowym (*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g		Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1,*7,*9) 150g/30ml	194		
	Ziemniaki 200g	254	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	194	Kompot owocowy 250ml	50
	Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	142	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	35	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	35	Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	142		
	Kalafior gotowany 50g	62	Kalafior gotowany 50g	15	Kalafior gotowany 50g	15	Kalafior gotowany 50g	77		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	15		
Podwie	Ciasteczka zbożowe z czekoladą (*1*7) 25g	116	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102
							Pestki słonecznika (*8) 10g	52		
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 80g	98	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g		Cukinia na parze 50g	7	Cukinia na parze 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	6	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	Herbata 250ml	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml	116	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, 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		
	Mandarynka 120g	45	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Sok pomidorowy 300ml	36		

WARTOŚCI ODŻWICZWE	Wartość energet. [kcal] 2516 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65	Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2296 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 323,054 w tym cukry[g]: 50,54 Błonnik[g]: 20,02 Sód [g]: 3,32	Wartość energet. [kcal] 2334 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 85,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,43	Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,77

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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, 3 luty 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Ser żółty (*)7 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*)7) ,	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g	261	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb razowy (*)1 100g	251	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 wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	450ml	
	Mozzarella plaster (*)7) 20g	56	Mozzarella plaster (*)7) 20g	56	Mozzarella plaster (*)7) 20g	56	Mozzarella plaster(*)7) 20g	56	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Kielki rzodkiewki 5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Kielki rzodkiewki 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 150g	112	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	154
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	256	Zupa wiejska (*)7,*9),	625
	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*)1*7) 150g	260	Sos drobiowy z warzywami (*)1*7*9) 150g	201	Sos drobiowy z warzywami (*)1*7*9) 150g	201	Sos po chińsku z kurczakiem i warzywami (*)1*7) 150g	231	ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*)7),	
	Ryż biały 200g	45	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	247	śmietana (*)7)	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte 70g	45	Surówka z buraka i jabłka 70g	45	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Fasolka z buraka i jabłka 70g	22		
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	22	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Jogurt owocowy (*)7) 150g	125	Jogurt owocowy (*)7) 150g	125	Jogurt owocowy (*)7) 150g	125	Jogurt naturalny (*)7) 150g	90	Jogurt owocowy (*)7) 150g	125
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką, jajkiem i ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym (*3*4) 120g	156	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Mięso wieprzowe,	545
	Pomidor 50g	9	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Wędlina drobiowa 1 plaster	47	jajko(*3),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 100g	261	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	seler(*9),	
	Masło śniadaniowe 82% (*)7) 20g	116	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb razowy (*)1 100g	251	marchew,	
	Herbata b/c 250ml		Masło śniadaniowe 82% (*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82% (*)7) 20g	116	pietruszką, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1)	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	450ml	
	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	17	Herbata 250ml	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2734	Wartość energet. [kcal] 2589	Wartość energet. [kcal] 2569	Wartość energet. [kcal] 2446	Wartość energet. [kcal] 2101
	Białko ogółem [g]: 131,26	Białko ogółem [g]: 119,54	Białko ogółem [g]: 120,23	Białko ogółem [g]: 118,34	Białko ogółem [g]: 72,12
	Tłuszcz[g]: 92,04	Tłuszcz[g]: 76,02	Tłuszcz[g]: 73,12	Tłuszcz[g]: 82,59	Tłuszcz[g]: 59,98
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05	w tym nasycone [g] 14,234	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 341,27	Węglowodany ogółem[g]: 339,054	Węglowodany ogółem [g] 338,08	Węglowodany ogółem[g]: 316,67	Węglowodany ogółem [g] 283,12
	w tym cukry[g]: 57,64	w tym cukry[g]: 53,19	w tym cukry [g] 49,98	w tym cukry[g]: 37,34	w tym cukry [g] 33,02
	Błonnik[g]: 39,72	Błonnik[g]: 28,12	Błonnik[g] 27,24	Błonnik[g]: 42,78	Błonnik[g] 24,11
	Sód[g]: 3,76	Sód [g]: 3,55	Sód [g] 3,55	Sód [g]: 3,61	Sód [g] 3,12

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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.

<b>Wtorek, 4 luty 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
I Sniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/20ml Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Papryka 50g Rozszonka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 105 42 10 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Pomidor 50g Rozszonka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 92 42 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Szynka drobiowa(*1+6+9+10)50g Serek kanapkowy (*7) 1szt./17g (*7) Pomidor 50g Rozszonka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 55 47 9 1 263 116	Serek kanapkowy (*7) 1szt./17g Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Papryka 50g Rozszonka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	27 92 42 10 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II Sniadanie	Jabłko 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	274 545 73 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 545 73 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 545 73 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym (*1*3*7) 6szt./300g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (*7)150g Woda 500ml	274 460 73	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Poodwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	142 35	Serek wiejskie (*7) 150g	142
Kolacja	Zapiekanka makaronowa na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 261 116	Zapiekanka makaronowana na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 263 116	Zapiekanka makaronowa na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 263 116	Zapiekanka makaronowa razowa na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	209 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą poledwica wieprzowa sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Gruszka 130g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwica wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą poledwica wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, poledwica wieprzowa sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g 300ml Sok pomidorowy 300ml	203 36		

<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2501 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 82,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2487 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz[g]: 79,55 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2357 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52
--------------------------	---	---	---	---	--

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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.

<b>Środa, 5 luty 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta papkowata(12)</b>	<b>Kcal</b>
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 127 42 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 127 42 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 127 42 9 1	Jabłko 150g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	75 251 116 127 42 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Grejpfrut 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	108 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 245 242 65 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami(*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1)200g Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 245 218 42 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami(*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1) 200g Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 245 218 42 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami(*7*9) 400ml Wieprzowina w jarzynach (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	235 245 242 65 36	Zupa jarzynowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwie	Galaretką bez cukru z owocami 123g	110	Galaretką bez cukru z owocami 123g	110	Galaretką bez cukru z owocami 123g	110	Jogurt naturalny (*7) 180g Otręby pszenne (*1) 10g	102 32	Jogurt (*7) 180g	102
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szyńka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 35 10 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szyńka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 35 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szyńka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 35 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 60g Szyńka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 35 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noczy	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem,sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	188 42	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	198 42	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	198 42	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałata i papryką (*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	188 42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2635 Białko ogółem [g]: 116,76 Tłuszcz[g]: 92,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 45,03 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal] 2599 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 3,31		Wartość energet. [kcal] 2599 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 3,31 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27		Wartość energet. [kcal] 2436 Białko ogółem [g]: 105,23 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 315,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,12		Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02	

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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, 6 luty 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kc al
I 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	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g	21	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
II śniadanie	Ser żółty(*7) 20g	70	Miód 15g	56	Miód 15g	56	Ser żółty (*7) 20g	70	Herbata 250ml	125
	Ogórek kiszony 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	9		
Obiad	Rukola 5g	6	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Ogórek kiszony 50g	1		625
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Rukola 5g	251		
Podwie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	116		50
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
Kolejny	Jabłko 130g	75	Mus owocowy 100%.100g	54	Mus owocowy 100%.100g	54	Jabłko 130g	75	Jogurt owocowy (*7) 150g	142
							Pestki dyni (+8) 10g	58		
Kolacja	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*7*9) 500ml	202	Zupa szpinakowa (*1*3*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	545
	Kotlet drobiowy panierowany smażony(*1*3) 100g	311	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189		
Nocny	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	142
	Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7) 70g	54	Włoszczyzna na gęsto słupek (*1*7) 70g	45	Włoszczyzna na gęsto słupek (*1*7) 70g	45	Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7)70g	54		
Kolejny	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	25	Cukinia gotowana 50g	17	Cukinia gotowana 50g	17	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	25		142
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Kolejny	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	545
							Migdały (*8)10g	65		
Kolejny	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	164	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	142
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	263	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
Kolejny	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		142
	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		
Kolejny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			142
Kolejny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217		142
	Kiwi 100g	45	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	61		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2658 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 3,87	Wartość energet. [kcal] 2476 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2476 Białko ogółem [g]: 119,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód[g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2251 Białko ogółem [g]:109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,99 Sód[g]: 3,52	Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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, 7 lutego 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 pakowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Twarożek naturalny (*7) 50g	66	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Rzodkiew biała 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 7 1 261 116	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 40 9 1 263 116	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 40 9 1 263 116	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Rzodkiew biała50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	19 7 1 251 116	Herbata z cukrem 250ml  Mus owocowy 100%/100g	54
II śniadanie	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g Pestki słonecznika (+8) 10g	112 54		
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 50g Kompot owocowy 250ml	265 274 142 52 20 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	265 210 142 22 17 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z brązowym ryżem brązowym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	249 210 142 20 17	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	90 52	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Sałátka jarzynowa z jajkiem z jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 38 6 261 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 38 9 263 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	82 38 9 263 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 38 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Jabłko 130g	222 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	222 42		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2453 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2370 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2350 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39	Wartość energet. [kcal] 2256 Białko ogółem [g]: 96,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22	Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
-------------------	--	---	---	--	--

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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.

<b>Sobota, 8 lutego 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
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Mix śniadaniowe	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	116	miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Kielbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plastry (*7) 20g	62	Herbata 250ml	
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Papryka 80g	56		
	Papryka 80g	20	Salata 1 liść/5g	17	Pomidor 80g	56	Salata 1 liść/5g	20		
	Salata 1 liść /5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Salata 1 liść /5g	17	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Herbata b/c 250ml	1			Herbata b/c 250ml	1				
<b>II śniadanie</b>	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
<b>Obiad</b>	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	221	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	221	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa kalafiorowa (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	218	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	218	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Kompot owocowy 250ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	45	Kasza jęczmienna (*1) 200g	45	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 70g	14	Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 70g	14	Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	14		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	14		
<b>Podwiecz.</b>	Jogurt naturalny (*7) 180ml	102	Jogurt naturalny (*7) 180ml	102	Jogurt naturalny (*7) 180ml	102	Jogurt naturalny (*7) 180ml	102	Jogurt naturalny (*7) 180 mll	102
<b>Kolacja</b>	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Poledwica sopočka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml	
	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 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			
<b>Noctny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopočka, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopočka jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		
<b>WARTOŚCI ODŻWICZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2446 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]:39,12 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2385 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]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2385 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]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2319 Białko ogółem [g]: 109,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,12	



# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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, 9 luty 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Jajko 1szt./50g (*3)	70	Kasza manna na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 60g	59	Serek kanapkowy 1szt./17g(*7)	70	450ml	
	Ser żółty (*7) 20g	70	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	7	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała 50g	7	Rukola 5g	9	Rukola 5g	9	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Rukola 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1				
	Herbata b/c 250ml	1								
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	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90
Obiad	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe,	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	mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	450ml	
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	52	Kalafior gotowany z masłem (*7) 70g	45	Kalafior gotowany z masłem (*7) 70g	45	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	52	Kompot wieloowocowy 250m	
	Fasolka szparagowa 50g	14	Marchewka gotowana 50g	17	Marchewka gotowana 50g	17	Fasolka szparagowa 50g	14	50	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54
							Migdały (*8) 10g	62		
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	72	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	72	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	72	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	72	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	545
	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 20g	25	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 20g	25	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10)20g	25	Szynka wiśniowa wieprzowa (+6+9+10) 20g	25	marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml	
	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 kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 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 warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Rzodkiew biała tarki 100g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519		Wartość energet. [kcal]2496		Wartość energet. [kcal]2496		Wartość energet. [kcal] 2212		Wartość energet. [kcal]2002	
	Białko ogółem [g]: 113,26		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]:95,54		Białko ogółem [g] 68,45	
	Tłuszcz[g]: 85,04		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 72,31		Tłuszcz[g] 49.12	
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym nasycone [g] 19,23	
	Węglowodany ogółem[g]: 333,27		Węglowodany ogółem[g]: 337,12		Węglowodany ogółem[g]: 337,12		Węglowodany ogółem[g]: 299,12		Węglowodany ogółem [g] 294.34	
w tym cukry[g]: 57,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 30,22		
Błonnik[g]: 37,72		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:39,99		Błonnik[g] 22,45		
Sód [g]: 3,82		Sód [g]: 3,62		Sód [g]: 3,62		Sód [g]: 3,32		Sód [g] 2,94		

# JADŁOSPIS– DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.02.2025-10.02.2025

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.

<b>Poniedziałek, 10 luty 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 pakowata(12)</b>	Kcal
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 35 10 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 35 9 1 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 35 9 1 263 116	Ser żółty (*7) 20g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	70 112 35 10 1 251 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomarańcza 200g Pestki słonecznika (+8)10g	112 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt 160g/8szt Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	332 256 206 62 36 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt Szinak gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	189 256 206 42 36 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt Szinak gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	189 256 206 42 36 50	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g Ryż brązowy 220g Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	332 289 247 62 36	Zupa wiejska (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podzi	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Otręby (*1) 10g	142 35	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 6 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 9 14 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	156 9 14 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 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 szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 120g	203 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	203 52		

<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2716 Białko ogółem [g]: 121,76 Tłuszcz[g]: 93,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 336,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2440 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 85,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 323,67 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 62.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 295.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,84
--------------------------	---	--	--	---	--

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