

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

Wtorek, 11 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	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ryż biały na mleku (*7)350ml	255	Ser żółty 20g *7	70	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Ser żółty (*7) 50g	174	Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g	82	Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g	82	Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g	82	Herbata z cukrem 250ml	
	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab z kija (*6+9+10) 30g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 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 bez cukru 100%100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Mandarynka 120g Migdały(+8) 10g	45 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	228	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml	202	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso	625
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Gulasz drobiowy z warzywami z włośzczyzny(*1*7) 150g	201	Gulasz drobiowy z warzywami z włośzczyzny (*1*7) 150g	201	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot owocowy 250ml	50
	Jabłko 1szt./150g	75	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	22	Surówka z jabłka i marchwi 70g	42	Jabłko 1szt./150g	75		
	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	22	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	22	Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	22		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50			Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 50g	22	Woda 500ml	50		
Podwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek wiejski (*7) 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	142 54	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	135	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jajkiem i jogurtem (bez groszku) (*3*7*9) 100g	128	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jajkiem i jogurtem (bez groszku) (*3*7*9) 100g	128	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g	135	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew,	511
	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 40g	45	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 40g	45	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 40g	45	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 40g	45	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 40g	7	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	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*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, mozzarellą , szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Sok jabłkowo-marchwiowy 300ml	111	Marchew tarta z rzodkwią białą 100g	41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28		Wartość energet. [kcal] 2149 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14		Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99	

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

<b>Środa, 12 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 owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
II Śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	116		
	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Mozzarella plaster(*7) 20g	62		
Obi	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Ogórek kiszony 50g	56		
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	6		
Podwień	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Sałata 1liść/5g	1	Sałata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1				
Kolacja	Gruszka 1szt./160g	85	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g	85	Sok pomidorowy 300ml	36
	Pestki dyni (+8) 10g	58					Pestki dyni (+8) 10g	58		
Nocny	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	255	Rosół ryżowy na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	198	Rosół ryżowy na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	198	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym ( *7,*9)400ml	247	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Udko z kurczaka pieczone 150g	265	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka pieczone 150g	265	Kompot wieloowocowy 250ml	50
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7)70g	48	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7)70g	48		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 50g	27	Szpinak gotowany 50g	21	Szpinak gotowany 50g	21	Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 50g	27		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	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
	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pestki słonecznika (*8) 10g	54		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Jajko gotowane 1szt./50g(*3)	70		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Sok pomidorowy 300ml	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36				
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2402		Wartość energet. [kcal] 2409		Wartość energet. [kcal] 2409		Wartość energet. [kcal] 2366		Wartość energet. [kcal]2022	
	Białko ogółem [g]: 102,34		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 100,19		Białko ogółem [g] 72,45	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Tłuszcz[g]: 82,87		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 80,32		Tłuszcz[g] 52.12	
	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	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Węglowodany ogółem[g]: 329,07		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 315,12		Węglowodany ogółem [g] 300,34	
	w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 50,245		W tym cukry [g] 30,22	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Błonnik[g]: 40,09		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:45,12		Błonnik[g] 22,45	
	Sód [g]: 2,72		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,55		Sód [g] 2,02	

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

Czwartek, 13 luty 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 105 35 10 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbatyb/c 250ml	256 263 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 40 9 1	Ser żółty (*7) 20g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	589
II śniadanie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 160g Orzechy włoskie (*8) 10g	75 65	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Klops drobiowo-wieprzowy w sosie własnym(*1*3) 100g/30ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	252 262 218 45 36 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Kasza jęczmienna (*1) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	201 224 218 45 36 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Kasza jęczmienna (*1) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	201 224 218 45 36 50	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowane w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	252 224 218 44 36	Zupa wiejska (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podwieczor	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinią i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew biała talarki 100g	203 17		
Wartość energet. [kcal] 26618 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59		Wartość energet. [kcal]2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05		

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

<b>Piątek, 14 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
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*)350ml	255	Ryż biały na mleku (*)350ml	255	Ryż biały na mleku (*)350ml	255	Jabłko 1 szt	75	Ryż na mleku (*)7), mleko w proszku (*)7), miód, bułka pszenna (*)1) 450ml	589
	Pasta twarogowa z pomidorami (*)70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*)70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*)70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*)70g	112		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Polędwica sopocka (*6+9+10) 20g	35		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb razowy (*)100g	251	Herbata z cukrem 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniad	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok pomidorowy 300ml	36
							Migdały (*)8) 10g	62		
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*7*9)400ml	254	Zupa kalafiorowa (*7*9) , ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*)7), śmietana (*)7) 450ml	625
	Ryba morszczuk panierowana i smażona z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	298	Ryba morszczuk parowany z koperkiem i masłem z sosem po grecku (*1,*4*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowany z koperkiem parowany i masłem z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	245	Ryba morszczuk parowana z koperkiem i masłem z sosem po grecku. (*1,*4,*3) 100g/50g	245		
	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48	Cukinia gotowana z masłem (*)7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*)7) 70g	32	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g	48	Kompot owocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	142		
Podwie	Ciastko zbożowe z czekoladą (*1*3*7) 25g	116	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny (*)7) 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90
							Otręby pszenne (*)1) 10g	35		
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*)3) 50g	78	Pasta jajeczna z koperkiem(*)3) 50g	72	Pasta z białek jaj z koperkiem (*)3) 50g	52	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*)3) 50g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	545
	Ser żółty (*)7)20g	70	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1)100g	261	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb razowy (*)1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*)7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwicą wieprzową sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwicą wieprzową sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Sok owocowy 100%/200ml	99	Sok owocowy 100%/200ml	99	Sok owocowy 100%/200ml	99	300ml	50		
							Marchewka tarta z jabłkiem 100g			

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2638	Wartość energet. [kcal] 2481	Wartość energet. [kcal]2461	Wartość energet. [kcal] 2225	Wartość energet. [kcal]1988
	Białko ogółem [g]: 110,04	Białko ogółem [g]: 92,44	Białko ogółem [g]: 88,22	Białko ogółem [g]:92,54	Białko ogółem [g] 65,45
	Tłuszcz[g]: 88,12	Tłuszcz[g]: 70,45	Tłuszcz[g]: 67,12	Tłuszcz[g]: 79,31	Tłuszcz[g] 45.12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 345,23	Węglowodany ogółem[g]: 330,34	Węglowodany ogółem[g]: 329,98	Węglowodany ogółem[g]: 289,12	Węglowodany ogółem [g] 280.34
	w tym cukry[g]: 46,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,22
	Błonnik[g]:31,12	Błonnik[g]:23,35	Błonnik[g]:26,12	Błonnik[g]:39,99	Błonnik[g] 22,45
	Sód [g]: 2,62	Sód [g]: 2,55	Sód [g]: 2,49	Sód [g]: 2,28	Sód [g] 1,93

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

<b>Sobota, 15 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>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g	28	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Pasztet 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	Pasztet zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	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			
<b>II śniad</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Kefir (*) 200ml Otręby pszenne (*1) 10g	102 52	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	278	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	245	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	245	Barszcz po ukraińsku na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	278	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą (*1*3*9) 300g	452	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g	423	Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g	423	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z makaronem	442		
	Jabłko 1szt./150g	75	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	pechoziemnym (*1*3*9) 300g	75	Kompot owocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Jabłko 1szt./150g Woda 500ml			
<b>Podw</b>	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54
<b>Kolacja</b>	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(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)20g	52	Mozzarella plaster(*)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			
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188		
	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36		

<b>WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE</b>	<b>Wartość energet. [kcal] 2590</b>	<b>Wartość energet. [kcal] 2524</b>	<b>Wartość energet. [kcal] 2524</b>	<b>Wartość energet. [kcal] 2249</b>	<b>Wartość energet. [kcal]2001</b>
	Białko ogółem [g]: 114,34	Białko ogółem [g]: 109,98	Białko ogółem [g]: 109,98	Białko ogółem [g]:104,98	Białko ogółem [g] 72,45
	Tłuszcz[g]: 94,54	Tłuszcz[g]: 73,12	Tłuszcz[g]: 73,12	Tłuszcz[g]: 92,65	Tłuszcz[g] 56,12
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 335,07	Węglowodany ogółem[g]: 352,23	Węglowodany ogółem[g]: 352,23	Węglowodany ogółem[g]: 291,12	Węglowodany ogółem [g] 304,11
	w tym cukry[g]: 50,65	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 50,245	w tym cukry[g]: 41,64	W tym cukry [g] 30,22
	Błonnik[g]: 41,09	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:45,99	Błonnik[g] 22,45
	Sód [g]: 3,33	Sód [g]: 3,12	Sód [g]: 3,12	Sód [g]: 3,22	Sód [g] 2,99

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.02.2025-20.02.2025

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) łubin.

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

Niedziela, 16 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) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 400ml	247	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki owsiane na mleku (*7),	589
	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 (*7),	
	Jajecznica smażona(*3) 100g	211	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	98	Jajecznica na parze (*3) 100g	211	pszenna (*1) 450ml	
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	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	Herbata 250ml	
Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10			
Kiełki rzodkiewki 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Kiełki rzodkiewki 5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Biszkopty bez cukru (*1*3*7+6) 20g	126	Biszkopty bez cukru (*1*3*7+6) 20g	126	Biszkopty bez cukru (*1*3*7+6) 20g	126	Biszkopty bez cukru (*1*3*7+6) 20g	126	Sok owocowy 300ml	99
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9)	625
	Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	śmietana (*7)	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	44	450ml	
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kompot owocowy 250ml	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			50	
Podwie	Grejpfrut 180g	102	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Grejpfrut 180g	102	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	89	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g	89	Mięso wieprzowe,	545
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19	jajko(*3),	
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	6	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	marchew,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217		
	Jabłko 150g	75	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2624 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] 2516 Białko ogółem [g]: 105,66 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] 2412 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] 2253 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 82 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 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] 2,7

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

**11.02.2025-20.02.2025**

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) łubin.

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

Poniedziałek, 17 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 (*)7)350ml	255	Szynka wieprzowa (*1+6+9) 30g	45	Płatki jaglane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Herbata 250ml	
	Mozzarella plastry (*) 20g	56	Mozzarella plastry(*) 20g	56	Mozzarella plastry(*)7) 20g	56	Mozzarella plastry (*) 20g	56		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek homogenizowany (*) 150g	154
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz wieprzowo-drobiowy (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowo-drobiowy (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowo-drobiowy (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowo-drobiowy (*7*9) 150g	245	Kompot owocowy 250ml	50
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242		
	Sałátka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Sałátka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23		
	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		
Podwie	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 150g Pestki dyni (*8) 10g	90 58	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa 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	Rzodkiew talarki 100g	32		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2668 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal] 2545 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283,12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12	

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

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

<b>Wtorek, 18 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
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 (*7+1)	602
	Ser żółty (*7) 40g	132	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/ 1 plaster	19	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g / 1 plaster	19		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	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	Pomarańcza 1szt./180g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./180g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	201	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	286	Zupa wiejska (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545		
	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44	Marchew gotowana z masłem (*7)70g	32	Marchew gotowana z masłem (*7)70g	32	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44	Kompot owocowy 250ml	
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50		50
							Woda 500ml			
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 28	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Sałátka śledziowa z cebulką, jajkiem, ogórkiem kiszonym i natką pietruszki (*4*9) 120g	153	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, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Pomidor 50g	9	Schab z kija (*1+6+9+10) 20g	32	Schab z kija (*1+6+9+10) 20g	32	Schab z kija (*1+6+9+10) 20g	9	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	251		
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	116		
	Herbata b/c 250ml		Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem,sałatą 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		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2598 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] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 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] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 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] 2456 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]:39,99 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- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.02.2025-20.02.2025**

**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) łubin.**

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

<b>Środa, 19 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>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jęczmienne 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	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	116	mleko w proszku (*7),	
	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	116	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	95	miód, bułka pszenna (*1)	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Pomidor 50g	9	Serek śmietankowy 1szt./17g (*7)	62	Pomidor 50g	35	450ml	
	Pomidor 50g	9	Salata 1 liść/ 5g	1	Pomidor 50g	47	Kiełki rzodkiewki 5g	9	Herbata 250ml	
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbatab/c 250ml	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml					
<b>II śniadanie</b>	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy	54
							Pestki słonecznika (+8) 10g	54	100%/100g	
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml	256	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z makaronem pełnoziarnistym (*1*7*9) 400ml	247	Zupa pomidorowa (*7,*9),	625
	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	Potrąwka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g	201	ziemniaki,	
	Ziemniaki 200g	156	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mięso drobiowe,	
	Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52	mleko w proszku (*7),	
	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	Cukinia gotowana 50g	14	śmietana (*7)	
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	14	450ml	
								Kompot wieloowocowy 250ml	50	
<b>Podwieczor</b>	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Kefir (*7) 200ml	102	Jogurt naturalny (*7) 150g	90
							Migdały (*8) 10g	62		
<b>Kolacja</b>	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	92	Mięso wieprzowe,	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 30g	29	jajko(*3),	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	marchew,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszka, oliwa,	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		masło (*7), kasza manna (*1)		
								450ml		
								Herbata 250ml		
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203		
	Banan 120g	110	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	52		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2632 Białko ogółem [g]: 109,76 Tłuszcz[g]: 84,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal] 2556 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]: 25,03 Sód [g]: 3,31		Wartość energet. [kcal] 2532 Białko ogółem [g]: 100,12 Tłuszcz[g]: 68,11 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 344,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 3,27		Wartość energet. [kcal] 2459 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,82 w tym cukry[g]: 41,23 Błonnik[g]: 36,09 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- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.02.2025-20.02.2025**

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) łubin.

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

Czwartek, 20 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
Śniadanie	Ryż biały na mleku (*7)350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 70 6 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry *7/20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 9 1 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry *7/20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 56 9 1 263 116	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	28 156 70 6 1 251 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Gruszka 160g/1szt	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Gruszka 160g/1szt Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie pieczarkowym(*1*7*9) 100g/50ml Kluski śląskie (*1) 160g/8szt. Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 255 208 54 36 50	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Kluski śląskie (*1) 160g/8szt. Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 225 208 42 36 50	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Kluski śląskie (*1) 160g/8szt. Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 225 208 42 36 50	Zupa brokułowa na wywarze mięsno- warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet z mięsa drobiowo- wieprzowego w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	242 255 218 54 36	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielooowocowy 250ml	625 50
Podwie	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Makaron 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	Makaron 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	Makaron 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	Makaron razowy 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	187 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruska, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok warzywny 200ml	184 42	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok warzywny 200ml	194 42	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Sok warzywny 200ml	194 42	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 100g	143 41		
WARTOŚCI	Wartość energet. [kcal] 2647 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] 2549 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] 2549 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] 2331 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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz  
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej

## JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.02.2025-20.02.2025

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) łubin.

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