

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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, 3 marca 2025										
	Dieta podstawowa(1)(C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml	247	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w proszku (*7),	
II śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	125
	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g	59	450ml	
Obiad	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Herbata 250ml	625
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	Jogurt owocowy (*7) 150g	
Podwiecz	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1		50
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Kolacja	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	255	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*1*9) 400ml	198	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*1*9) 400ml	198	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml	247	Marchwianka z ryżem (*7,*9),	54
	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	ziemniaki, mięso wieprzowe,	
Nocny	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	511
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	43	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	43	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	54	Kompot wieloowocowy 250ml	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Mus owocowy 100%/100g bez cukru	1945
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	15		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Sałatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Sałatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76		69,45
	Ser żółty (*7) 50g	174	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	62		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ser żółty (*7) 20g	70	Mięso drobiowe, jajko(*3),	1945
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6	seler(*9),	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	marchew,	1945
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1	Herbata 250ml	1945
	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Rzodkiew biała talarki 100g	41		69,45
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2381		Wartość energet. [kcal] 2342		Wartość energet. [kcal] 2342		Wartość energet. [kcal] 2310		Wartość energet. [kcal]1945	69,45
	Białko ogółem [g]: 110,45		Białko ogółem [g]: 94,91		Białko ogółem [g]: 94,91		Białko ogółem [g]: 98,24		Białko ogółem [g] 69,45	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Tłuszcz[g]: 83,82		Tłuszcz[g]: 72,112		Tłuszcz[g]: 72,112		Tłuszcz[g]: 71,02		Tłuszcz[g] 64,12	19,23
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 27,23		w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30		w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		w tym nasycone [g] 19,23	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Węglowodany ogółem[g]: 331,56		Węglowodany ogółem[g]: 366,87		Węglowodany ogółem[g]: 366,87		Węglowodany ogółem[g]: 313,12		Węglowodany ogółem [g] 291,34	30,22
	w tym cukry[g]: 58,23		w tym cukry[g]: 57,18		w tym cukry[g]: 57,18		w tym cukry[g]:40,34		w tym cukry [g] 30,22	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Błonnik[g]: 40,03		Błonnik[g]: 32,72		Błonnik[g]: 32,72		Błonnik[g]:48,78		Błonnik[g] 22,45	2,77
	Sód [g]: 2,77		Sód [g]: 2,54		Sód [g]: 2,54		Sód [g]: 2,46		Sód [g]1,77	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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, 4 marca 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Rzodkiew biała 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 35 7 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Sałata 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 wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Sałata 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 35 9 1 263 116	Jogurt naturalny 100g *7 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Rzodkiew biała 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 112 35 7 1 251 116	Ryż na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	589
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 Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Kompot wieloowocowy 250ml	228 321 142 75 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami z włoszczyzny(*1*7) 150g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany z masłem (*7) 70g Marchewka gotowana z wody 50g Kompot wieloowocowy 250ml	228 201 142 42 22 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami z włoszczyzny (*1*7) 150g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany z masłem (*7) 70g Marchewka gotowana z wody 50g Kompot wieloowocowy 250ml	228 201 142 42 22 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*3*7*9) 400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 500ml	202 321 142 75 16	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwiecz	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g Słonecznik (*8) 10g	102 59	Kefir naturalny (*7) 200g	102
Kolacja	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy haga(*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 261 116	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy haga (*7) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 7 263 116	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy haga (*7) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 7 263 116	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy haga (*7) 1szt./17g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 47 6 221 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	203 42	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	213 42	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok warzywny 300ml	213 42	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Marchew tarta z rzodkiewką białą 100g	203 41		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2377 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 323,27 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] 2246 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]:36,28 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

3.03.2025-12.03.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Środa Popielcowa, 5 marca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 89 70 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 89 40 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 89 40 9 1	Serek wiejski 150g *7 Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 70g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	142 251 116 89 70 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Grejpfрут 180g Pestki dyni (+8) 10g	108 58	Sok pomidorowy 300ml	36
Obiad	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona z masłem (*7) 50g Kompot owocowy 250ml	282 545 33 19 50	Zupa wiejska na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Marchewka gotowana 70g Cukinia parzona z masłem (*7) 50g Kompot owocowy 250ml	178 545 25 19 50	Zupa wiejska na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Marchewka gotowana 70g Cukinia parzona z masłem (*7) 50g Kompot owocowy 250ml	178 545 25 19 50	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z ziemniaków z mięsem mieszanym drobiowo- wieprzowym(*1*3*7) 6szt./300g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona z masłem (*7) 50g Woda 500ml	282 460 33 19	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo- wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiek	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 59	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*7*3*9) 120g Mozzarella plastry (*7) 30g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	125 76 9 261 116	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*7*3*9) 120g Mozzarella plastry (*7) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	125 76 9 263 116	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*7*3*9) 120g Mozzarella plastry (*7) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	125 76 9 263 116	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*7*3*9) 120g Mozzarella plastry (*7) 30g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	125 76 9 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198 36	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	198 36	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Sok pomidorowy 300ml	188 36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2367 Białko ogółem [g]: 102,34 Tłuszcz[g]: 82,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,72		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2328 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz[g]: 80,32 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,12 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:45,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 52.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 300.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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, 6 marca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
I śniadanie	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 jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3)	95		
	Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml	105	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	116	50g/30ml		Herbata 250ml	
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Miód 15g	62	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	40	Pomidor 50g	9		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	9	Rukola 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Sok owocowy 200ml	99
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Klops smażony mielony z mięsa wieprzowego w sosie pieczeniowym 100g/50ml (*1*7*9)	286	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym jasnym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym jasnym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym jasnym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kopytka ziemniaczane (*1*3) 200g	250	Kopytka ziemniaczane (*1*3) 200g	250	Kopytka ziemniaczane (*1*3) 200g	250	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54		
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwieczor	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	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g	178	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	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/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
Wartość energet. [kcal] 2532 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] 2427 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]2411 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

3.03.2025-12.03.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Piątek, 7 marca 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 (*)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 (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	92	Pasta twarogowa z pomidorami (*7) 70g	112	Herbata z cukrem 250ml	
	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 (*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		Sok pomidorowy 300ml	
II śniad	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Pomarańcza 160g Migdały (*8) 10g	112 62		36
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 morskczuk panierowana i smażona z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	298	Ryba morskczuk parowany z koperkiem i masłem z sosem po grecku (*1,*4*3) 100g/50g	245	Ryba morskczuk parowany z koperkiem parowany i masłem z sosem po grecku (*1,*4,*3) 100g/50g	245	Ryba morskczuk 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				
Podwie	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g Otręby pszenne (*1) 10g	102 35	Kefir naturalny (*7) 200g	102
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		Herbata 250ml		
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,polędwicą wieprzową sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwicą wieprzową,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka razowa 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	Marchewka tarta z jabłkiem 100g	50		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 88,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:31,12 Sód [g]: 2,62	Wartość energet. [kcal] 2412 Białko ogółem [g]: 92,44 Tłuszcz[g]: 70,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,35 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal]2412 Białko ogółem [g]: 88,22 Tłuszcz[g]: 67,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 329,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,49	Wartość energet. [kcal] 2325 Białko ogółem [g]:92,54 Tłuszcz[g]: 79,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 289,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 2,28	Wartość energet. [kcal]1988 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,93
-------------------	---	--	---	--	--

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Sobota, 8 marca 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	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g	25	Płatki jaglane na mleku (*), mleko w proszku (*), miód, bułka pszenna (*) 450ml	589
	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		
	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g	47	Herbata 250ml	
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	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 śniad	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54	Grejfrut 160g Migdały (*)8) 10g	102 65	Mus owocowy 100% bez cukru /100g	54
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*7*9)400ml	272	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	221	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	221	Barszcz biały z ziemniakami (*7*9)400ml	272	Zupa wiejska (*7,9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245	Gulasz wieprzowy z szynki (*7*9) 150g	245		
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242		
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Marchewka gotowana 70g	42	Marchewka gotowana 70g	42	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23		
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18	Szpinak gotowany z masłem (*7) 50g	18	Szpinak gotowany z masłem (*7) 50g	18	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50
Podw	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt owocowy (*) 150g	125	Jogurt naturalny (*) 100g Pestki słonecznika (*)8) 10g	60 54	Jogurt owocowy (*) 150g	125
Kolacja	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	255	Makaron pełnoziarnisty z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 200g	254	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	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 kanapkowe83%(*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, poledwica wieprzowa, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188		
	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42	Sok warzywny 300ml	42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 114,34 Tłuszcz[g]: 94,54 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 41,09 Sód [g]: 3,33		Wartość energet. [kcal] 2387 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2387 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 352,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,12		Wartość energet. [kcal] 2288 Białko ogółem [g]:104,98 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- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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, 9 marca 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	Serek wiejski (*7) 150g	142	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Kanapkowe(*7) 20g	202	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	98	Jajecznica na parze (*3) 100g	211		
	Jajecznica (*3) 100g	211	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	Pomidor 50g	9	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Papryka 50g	10		
	Papryka 50g	10	Liść sałaty 5g	1	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata b/c 250ml		Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml				
Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Mandarynka 120g Migdały (+8) 10g	45 62	Sok warzywny 300ml	42
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) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	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 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g	44		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	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, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	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		
	Ogórek 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 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 b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217		
	Mandarynka 120g	45	Sok pomidorowy 300ml	36	Sok pomidorowy 300ml	36	Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	61		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2524	Wartość energet. [kcal] 2516	Wartość energet. [kcal] 2412	Wartość energet. [kcal] 2323	Wartość energet. [kcal] 2037
	Białko ogółem [g]: 112,26	Białko ogółem [g]: 105,66	Białko ogółem [g]: 102,66	Białko ogółem [g]: 101,89	Białko ogółem [g]: 72,12
	Tłuszcz[g]: 81,04	Tłuszcz[g]: 78,12	Tłuszcz[g]: 78,12	Tłuszcz[g]: 82 65	Tłuszcz[g]:61.45
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05	w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 331,27	Węglowodany ogółem[g]: 332,054	Węglowodany ogółem[g]: 332,054	Węglowodany ogółem[g]: 300,82	Węglowodany ogółem [g] 299.34
w tym cukry[g]: 57,64	w tym cukry[g]: 53,19	w tym cukry[g]: 53,19	w tym cukry[g]:47.23	W tym cukry [g] 33,11	
Błonnik[g]: 34,72	Błonnik[g]: 30,12	Błonnik[g]: 30,12	Błonnik[g]: 46,09	Błonnik[g] 22,45	
Sód[g]: 3,65	Sód [g]: 3,55	Sód [g]: 3,55	Sód [g]: 3,43	Sód[g] 2,7	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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, 10 marca 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 Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 54 9 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 54 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 54 9 1 263 116	Ser żółty (*) 40g Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 60g Mozzarella plastry (*) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*)1 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	132 65 54 9 1 251 116	Płatki jaglane na mleku 350ml (*)7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*)1 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek wiejski (*) 150g	142
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	278	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	278	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	278	Zupa pomidorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)	264	Zupa pomidorowa (*)9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*)7), śmietana (*)7) 450ml	625
	Kotlet mielony z mięsa wieprzowo-drobiowego pieczony (*1*3) 100g	287	Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie szpinakowym (*1*3) 100g/50ml	236	Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego w sosie szpinakowym (*1*3) 100g/50ml	236	Pulpet drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml	236		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*) 70g	45	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*) 70g	45	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	54		
Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36			
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g Otręby pszenne (*)1 10g	142 28	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i pierśią z kurczaka (*)9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i pierśią z kurczaka (*)9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i pierśią z kurczaka (*)9) 200g	188	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i pierśią z kurczaka (*)9) 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1 450ml Herbata 250ml	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 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 b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222		
	Mandarynka 120g	45	Sok owocowy 200ml	99	Sok owocowy 200ml	99	Sok warzywny 300ml	42		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2508 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]2445 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]2445 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] 2478 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

3.03.2025-12.03.2025

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 marca 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 (*7+1)	602	
	Ser żółty (*7) 40g	132	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	Pasta twarogowa z zieleciną (*7)60g	82	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml		
II śniadanie	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	Herbata 250ml		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6			
	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				
	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Pomarańcza 180g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Mus owocowy 100%/100g	54	
	Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 500ml	232	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	232	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	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	Kompot wieloowocowy 250ml	50
		Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	236		
Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g		45	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Ryż biały 200g	260	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g	56			
Brokuł gotowany 50g		16	Brokuł gotowany 50g	16	Marchewka gotowana z masłem (*7)70g	32	Brokuł gotowany 50g	16			
Kompot wieloowocowy 250ml		50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g	16	Kompot wieloowocowy 250ml	50			
Poodwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	Jogurt naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	90 28	Serek homogenizowany owocowy (*7)150g	154	
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
Miód 15g		40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Ser żółty (*7)20g	70	Herbata 250ml		
Rzodkiew biała tarta 50g		7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g		261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g		116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem,salata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem, salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicią sopoćką jajkiem,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicią sopoćką, jajkiem,salata 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] 2444	Wartość energet. [kcal] 2354	Wartość energet. [kcal] 2354	Wartość energet. [kcal] 2399	Wartość energet. [kcal]2036
	Białko ogółem [g]: 113,34	Białko ogółem [g]: 107,04	Białko ogółem [g]: 107,04	Białko ogółem [g]: 110,11	Białko ogółem [g] 66,45
	Tłuszcz[g]: 84,87	Tłuszcz[g]: 79,12	Tłuszcz[g]: 79,12	Tłuszcz[g]: 74,123	Tłuszcz[g] 55.12
	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]: 19,03	w tym nasycone [g] 19,23
	Węglowodany ogółem[g]: 332,07	Węglowodany ogółem[g]: 335,23	Węglowodany ogółem[g]: 335,23	Węglowodany ogółem[g]: 310,12	Węglowodany ogółem [g] 290.34
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]: 42,09	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:30,12	Błonnik[g]:39,99	Błonnik[g] 22,45	
Sód [g]: 3,82	Sód [g]: 3,66	Sód [g]: 3,66	Sód [g]: 3,42	Sód [g] 3,52	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

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

Środa, 12 marca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	256 261 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Serek śmietankowy 1szt./17g (*7) Pomidor 50g Sałata 1 liść/ 5g Herbata b/c 250ml	256 263 116 62 47 9 1	Kefir (*7) 200ml 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 Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	102 251 116 95 35 9 1	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mandarynka 120g Pestki słonecznika (+8) 10g	45 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	302 502 75 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	221 502 110 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Banan 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	221 502 110 50	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym z makaronem pełnoziarnistym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 500ml	302 490 75	Zupa wiejska (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
	Kefir naturalny (*7) 200ml	102 67	Galaretkę owocową bez cukru 123g	100	Galaretkę owocową bez cukru 123g	100	Kefir naturalny (*7) 200ml Orzechy włoskie (*8) 10g	102 67	Kefir naturalny (*7) 200ml	102
Kolacja	Sałatkę śledziową z jajkiem, ogórkiem kiszonym, cebulką i olejem rzepakowym (*4*3)120g Szynka drobiowa (*6+7+9)20g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 19 10 261 116	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta z łososia i twarogu z koperkiem (*4*7) 70g Szynka drobiowa (*6+7+9)20g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 19 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
	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		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2432 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] 2356 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] 2332 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] 2389 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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

3.03.2025-12.03.2025

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.