

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

**13.03.2025-22.03.2025**

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.

<b>Czwartek, 13 marca 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>Kc al</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 59 40 9 1 263 116	Mozzarella (*3) 30g Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Serek kanapkowy śmietankowy 1szt./17g(*7) Pomidor 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	56 59 47 9 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	589
<b>II śniadanie</b>	Pomarańcza 170g	112	Banan 160g	110	Banan 160g	110	Pomarańcza 170g Migdały (*8) 10g	112 62	Mus owocowy 100%/ 100g	54
<b>Obiad</b>	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g Ryż biały 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	235 216 260 47 38 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g Ryż biały 200g Marchew gotowana 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 216 260 35 38 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno - warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g Ryż biały 200g Marchew gotowana 70g Sałata z oliwą 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 216 260 35 38 50	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy ze szpinakiem i jogurtem (*1*7*9) 150g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	235 234 247 47 38	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
<b>Podwie</b>	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	90 54	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
<b>Kolacja</b>	Zapiekanka makaronowa na ciepło z warzywami i mięsem drobiowym (*1*3+9) 200g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 261 116	Zapiekanka makaronowa na ciepło z warzywami i mięsem drobiowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 263 116	Zapiekanka makaronowa na ciepło z warzywami i mięsem drobiowym (*1*3+9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	212 9 263 116	Zapiekanka makaronowa na ciepło z makaronem razowym, warzywami i mięsem drobiowym (*1*3+9) 200g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	198 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruska, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
<b>Noctny</b>	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Galaretką z owocami b/c 123g	184 100	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Galaretką z owocami b/c 123g	194 100	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Galaretką z owocami b/c 123g	194 100	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Pomidor 100g 1 szt	143 18		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2512 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] 2449 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] 2449 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] 2425 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- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**13.03.2025-22.03.2025**

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.

<b>Piątek, 14 marca 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 owsiane na mleku (*7+1)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Mozzarella (*7) 30g Papryka 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 112 57 10 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 102 57 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 82 57 9 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 100ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Mozzarella (*7) 30g Papryka 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 112 57 10 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
<b>II śniadanie</b>	Gruszka 160g	85	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Gruszka 160g Migdały (*8) 10g	85 65	Mus owocowy 100g	42
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z dorsza panierowany i smażony w sosie po grecku (*1*3*4*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	256 274 142 56 16 50	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	221 245 142 35 16 50	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	221 245 142 35 16 50	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z dorsza parowany z masłem i koperkiem w sosie po grecku (*4*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	248 245 142 56 16	Zupa wiejska(*1,*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
<b>Podwiecz</b>	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek wiejski (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	142 54	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
<b>Kolacja</b>	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Ser żółty (*7) 20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 70 6 261 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 29 9 263 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	123 29 9 263 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Ser żółty (*7) 20g ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 70 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	203 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salałą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	213 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	213 54	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Marchew tarta z jabłkiem z olejem rzepakowym 100g	203 56		

<b>WARTOŚCI ODŻWIWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2417 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39	Wartość energet. [kcal] 2367 Białko ogółem [g]:113,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 312,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22	Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02
---------------------------	--	---	---	--	--

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

**13.03.2025-22.03.2025**

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, 15 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 (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7) 350ml	256	Jajko 1szt./50g (*3)	70	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), masło (*7), miód, suchary (*1) 450ml	589
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	62	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
II śniadanie	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7)	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7)	47	Serek kanapkowy śmietankowy (*7)	47	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	1szt./17g	6	1szt./17g	6	1szt./17g	6		
Obiad	Roszonka 5g	1	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
Podw	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
Kolacja	Jabłko 160g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 160g	75	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki dyni (+8)10g	52		
Nocny	Zupa ogórkowa wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	267	Zupa marchwianka wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	223	Zupa marchwianka wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	223	Zupa ogórkowa wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	258	Zupa marchwianka (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, warzywa gotowane, śmietanka (*7) 450ml	625
	Sos z mięsem drobiowo-wieprzowym z warzywami(*1*7) 150g	198	Sos z mięsem drobiowo-wieprzowym z warzywami(*1*7) 150g	198	Sos z mięsem drobiowo-wieprzowym z warzywami(*1*7) 150g	198	Sos z mięsem drobiowo-wieprzowym z warzywami(*1*7) 150g	198	Kompot owocowy 250ml	
Wartości odżywcze	Makaron świderki (*1*3) 200g	282	Makaron świderki (*1*3) 200g	282	Makaron świderki (*1*3) 200g	282	Makaron pełnoziarnisty świderki (*1*3) 200g	222		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	35	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	35	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g	35	Surówka z buraka i marchewki z olejem rzepakowym 70g	44		
Wartości odżywcze	Marchewka gotowana 50g	16	Marchew gotowana 50g	16	Marchew gotowana 50g	16	Marchew tarta 50g	21		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Wartości odżywcze	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102	Kefir naturalny 200ml (*7)	102
							Pestki słonecznika (*8) 10g	54		
Wartości odżywcze	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g	65	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Pasta z fasoli z cebulką 50g	55	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Pasta z fasoli i cebulki 50g	55		
Wartości odżywcze	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		
Wartości odżywcze	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			
Wartości odżywcze	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,salałą 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		
	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Pomidor 1szt./ 100g	18		
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal] 2502		Wartość energet. [kcal] 2419		Wartość energet. [kcal] 2419		Wartość energet. [kcal] 2333		Wartość energet. [kcal]2001	
	Białko ogółem [g]: 115,66		Białko ogółem [g]: 101,98		Białko ogółem [g]: 101,98		Białko ogółem [g]:102,98		Białko ogółem [g] 72,45	
Wartości odżywcze	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	
Wartości odżywcze	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	
Wartości odżywcze	Błonnik[g]: 42,09		Błonnik[g]:33,12		Błonnik[g]:33,12		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

13.03.2025-22.03.2025

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, 16 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	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Kielbasa biała wieprzowa pieczona (*9) 100g	270	Kielbasa drobiowa pieczona(+9+10) 100g	202	Połudwica sopocka (*6+9+10) 50g	62	Kielbasa drobiowa pieczona (+9+10) 100g	202	Herbata 250ml	
	Musztarda (*9*10) 20g	14	Ketchup (*9) 20g	20	Mozzarella (*7) 30g	54	Musztarda (*9*10) 20g	14		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	1	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	116	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	Grejpfrut 180g Orzechy włoskie (*8) 10g	102 62	Sok owocowy 300ml	99
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 400ml	186	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem brązowym (*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Schab wieprzowy pieczony z ziołami i przyprawami w sosie własnym (*9*7) 100g/50ml	268	Kompot owocowy 250ml	50
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	62	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Bukiet z warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	35	Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 70g	62		
	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	90 52	Jogurt naturalny (*7) 200g	90
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 80g	98	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 60g	89	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia na parze 50g	7	Cukinia na parze 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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem 100g	42		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65		Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2296 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 323,054 w tym cukry[g]: 50,54 Błonnik[g]: 20,02 Sód [g]: 3,32		Wartość energet. [kcal] 2434 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 85,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,43		Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,77	

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

**13.03.2025-22.03.2025**

**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.**

<b>Poniedziałek, 17 marca 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 jaglane na mleku (*7)350ml Chleb mieszanym ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	255 261 116 62 56 6 1	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata 1liść/5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 62 56 7 1	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 62 56 7 1	Kefir (*7) 200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	102 251 116 62 56 6 1	Płatki jaglane na mleku (*7) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mandrynka 120g	45	Mandrynka 120g	45	Mandrynka 120g	45	Mandrynka 120g Pestki dyni (*8) 120g	45 52	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie koperkowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot wieloowocowy 250ml	242 225 260 45 22 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie koperkowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	242 225 260 45 15 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie koperkowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ryż biały 200g Buraczki tarte 70g Kalafior gotowy 50g Kompot wieloowocowy 250ml	242 225 260 45 15 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie koperkowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ryż brązowy 200g Surówka z buraka i jabłka 70g Fasolka szparagowa gotowana 50g Woda 500ml	242 225 247 45 22	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625     50
Podwie	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (*8) 10g	90 58	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Sałata śledziowa z cebulką, jajkiem i ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym (*3*4) 120g Pomidor 50g Chleb mieszanym ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 9 261 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 9 263 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 40 9 263 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Serek śmietankowy 1szt./17g(*7) Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 47 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruska, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	213 54	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	213 54	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiewki 4szt./ 100g	203 17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2534 Białko ogółem [g]: 131,26 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] 2389 Białko ogółem [g]: 119,54 Tłuszcz[g]: 76,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 339,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 28,12 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2369 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] 2402 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**

**13.03.2025-22.03.2025**

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.

<b>Wtorek, 18 marca 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	Serek kanapkowy (*7) 1szt./17g	27	Płatki owsiane na mleku (*7+1)	602
	Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/20ml	105	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml	92	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)50g	55	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml	92	mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g	42	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g	42	Serek kanapkowy (*7) 1szt./17g (*7)	47	Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g	42	Herbata 250ml	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Roszponka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54
							Migdały (*8) 10g	62		
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	274	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml	274	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, 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 masłem(*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem(*1*3*7) 6szt./250g	545	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g	545	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g	92	Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g	65	Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g	65	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g	92		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Poodwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejskie (*7) 150g	142
							Otręby pszenne (*1) 10g	35		
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, mozzarellą ,połędwica wieprzowa sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwiczą wieprzową sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Papryka słupki 100g	36		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2471 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] 2345 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 82,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz[g]: 79,55 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66		Wartość energet. [kcal] 2357 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52	



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

**13.03.2025-22.03.2025**

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.

<b>Czwartek, 20 marca 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>	<b>Kc al</b>
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	Poledwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g	21	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Poledwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Poledwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Ser żółty(*7) 20g	70	Miód 15g	56	Miód 15g	56	Ser żółty (*7) 20g	70	Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	9		
	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		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Jabłko 160g	75	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Jabłko 160g	75	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	223	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*7*9) 500ml	202	Zupa szpinakowa (*1*3*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet drobiowy panierowany smażony(*1*3) 100g	311	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189	Gotowana pierś z kurczaka z masłem i koperkiem (*7) 100g	189		
	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	ziemniaki 200g	142	Kompot	50
	Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7) 70g	54	Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g	45	Włoszczyzna na gęsto słupki (*1*7) 70g	45	Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7)70g	54	wielooowocowy 250ml	
	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	25	Cukinia gotowana 50g	17	Cukinia gotowana 50g	17	Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 50g	25		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwie	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	164	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g		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, polewającą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Bułka pszenna z mix roślinnym, polewającą drobiową, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Bułka razowa z mix roślinnym, polewającą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g		Mandarynka 120g	45	Marchew tarta ze słonecznikiem (+8) 100g	61		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2443 Białko ogółem [g]: 110,45 Tłuszcz[g]: 83,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 342,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 40,03 Sód [g]: 2,77		Wartość energet. [kcal] 2342 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2342 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2310 Białko ogółem [g]: 98,24 Tłuszcz[g]: 71,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 313,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:48,78 Sód [g]: 2,46		Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77	



JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

13.03.2025-22.03.2025

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, 21 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 (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Twarożek naturalny (*7) 50g	66	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 9 1 261 116	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 40 9 1 263 116	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 40 9 1 263 116	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 19 9 1 251 116	Mus owocowy 100%/100g	54
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62		
Obiad	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	221 274 142 52 17 50	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	221 210 142 22 17 50	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	221 210 142 22 17 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	212 210 142 20 17	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Podwiecz	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g Pestki dyni (+8) 10g	90 52	Jogurt owocowy (*7) 150g
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	174 19 6 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 19 9 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	82 19 9 263 116	Ser żółty (*7) 50g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	174 19 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
	Nocty	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	222 100	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	213 100	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	213 100	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Ogórek w słupki 100g	222 18	
WARTOŚCI ODZTWIJCZE	Wartość energet. [kcal] 2453 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2370 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal]2350 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 3,39		Wartość energet. [kcal] 2256 Białko ogółem [g]: 96,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 3,22		Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,02	

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

**13.03.2025-22.03.2025**

**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.**

<b>Sobota, 22 marca 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
	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), miód, bułka pszenna (*1)	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Polewka sopočka (*6+9+10) 60g	62	Polewka sopočka (*6+9+10) 60g	62	Polewka sopočka (*6+9+10) 60g	62	Polewka sopočka (*6+9+10) 60g	62		
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56		
	Papryka 80g	56	Papryka 80g	56	Papryka 80g	56	Papryka 80g	56		
	Salata 1 liść /5g	20	Salata 1 liść/5g	17	Salata 1 liść /5g	17	Salata 1 liść/5g	20		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mandarynka 120g Herbatniki bebe (*1*3*7) 15g	45 65	Mandarynka 120g Herbatniki bebe (*1*3*7) 15g	45 65	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	221	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	221	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	284	Zupa kalafiorowa (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	625
	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Gulasz drobiowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 150g	201	Kompot owocowy 250ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Bukiet warzyw 50g	18	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowymi 70g	44		50
	Bukiet warzyw 50g	18	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Bukiet warzyw 50g	18	Bukiet warzyw 50g	18		
Kompot wieloowocowy 250ml	50			Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwiecz	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml Pestki słonecznika (*8) 10g	102 52	Kefir naturalny (*7) 200ml	102
Kolacja	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno- jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Pasta rybno-jajeczna z łososiem i koperkiem (*4*3) 60g	84	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Polewka sopočka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
Msło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Msło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Msło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Msło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polewka sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polewka sopočka, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polewka sopočka, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polewka sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Surówka z marchewki i rzodkwi z pestkami dyni 100g	45		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2446 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2385 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2385 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2319 Białko ogółem [g]: 109,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 3,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,12	