

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 23 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	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 17g	47	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Jajecznicza na parze (*3) 100g	202	Jajecznicza na parze (*3) 100g	202	Jajecznicza z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Jajecznicza na parze (*3) 100g	202		
	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	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90
Obiad	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250m	625
	Udko z kurczaka pieczone 150g	265	Udko z kurczaka	239	Udko z kurczaka	239	Udko z kurczaka	265		
	Ziemniaki 200g	142	gotowane w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	142	gotowane w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	142	pieczone 150g	142		
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	52	Ziemniaki 200g	45	Ziemniaki 200g	45	Ziemniaki 200g	52		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	17	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	17	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym70g	14		
Kompot owocowy 250ml	50	Kalafior gotowany50g	50	Kalafior gotowany 50g	50	Fasolka szparagowa 50g	52	Woda 500ml	14	
Podwie	Mandarynka 120g	45	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Mandarynka 120g	45	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Twarożek z koperkiem (*7) 70g	82	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Polędwica drobiowa (+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+6+9+10) 20g	25			
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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocey	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
	Mandarynka 1szt./ 100g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Pomidor 1szt./ 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2546 Białko ogółem [g]: 113,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 37,72 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal]2496 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal]2496 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 3,62		Wartość energet. [kcal] 2212 Białko ogółem [g]:95,54 Tłuszcz[g]: 72,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 299,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód[g]: 3,32		Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 68,45 Tłuszcz[g] 49.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 294.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,94	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 24 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	Poledwica sopocka (*6+9+10+11) 20g	35	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 60g	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) 60g	156		
	Serek kanapkowy (*7) 17g/1szt.	47	Serek kanapkowy (*7) 17g/1szt.	47	Serek kanapkowy (*7) 17g/1szt.	47	Serek kanapkowy (*7) 17g/1szt.	47		
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6	Herbata 250ml	
	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			
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomarańcza 200g Pestki słonecznika (+8)10g	112 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa 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
	Gulasz drobiowy z pieczarkami (*1*7)150g	272	Gulasz drobiowy (*1*9*7)150g	245	Gulasz drobiowy (*1*9*7)150g	245	Gulasz drobiowy z pieczarkami (*1*7)150g	272		
	Kasza gryczana 200g	242	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	218	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	218	Kasza gryczana 200g	242	Kompot (*7) 450ml	
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	56	Brokuł gotowany 50g	56	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	54	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Brokuł gotowany 50g	16	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50		50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podzi	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g	156	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g	156	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g	156	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 200g	156	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	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 kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	203		
	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2716 Białko ogółem [g]: 121,76 Tłuszcz[g]: 93,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 336,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód [g]: 3,82		Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 110,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 3,55		Wartość energet. [kcal] 2440 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 85,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 323,67 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 3,42		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 62.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 295.34 w tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,84	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 25 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 Ser żółty (*7) 50g Schab z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 174 35 10 1 261 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 35 9 1 263 116	Ryż biały na mleku (*7)350ml Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 35 9 1 263 116	Mozzarella (*7) 20g Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	54 82 35 10 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 Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowodrobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g/5szt Mieszanka warzywna gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	228 438 56 50	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowodrobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g/5szt Mieszanka warzywna gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	228 438 56 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	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwiecz	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	135 45 6 261 116	Sałátka jarzynowa lekkostrawna z jajkiem i jogurtem (bez groszku) (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	128 45 7 263 116	Sałátka jarzynowa lekkostrawna z jajkiem i jogurtem (bez groszku) (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	128 45 7 263 116	Sałátka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Polędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	135 45 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor 100g 1 szt	203 22	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką ,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 111	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	203 22		
WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28		Wartość energet. [kcal] 2149 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14		Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 26 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	Jajko gotowane 1szt.(*3)	70	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7),	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Mix śniadaniowe	
II śniadanie	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mozzarella plaster (*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	36
	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g	62	450ml	
Obi	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Ogórek kiszony 50g	6	Herbata 250ml	625
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	
Podwiek	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		50
	Herbata b/c 250ml	1								
Kolacja	Gruszka 1szt./160g	85	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g	85	Sok pomidorowy 300ml	125
	Pestki dyni (+8) 10g	58					Pestki dyni (+8) 10g	58		
Nocny	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml	249	Zupa pomidorowa(*7, *9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	511
	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy pieczony (*1*3) 100g	256	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g/30g	225	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g/30g	225	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy pieczony (*1*3) 100g	256	Kompot wieloowocowy 250ml	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Ziemniaki 200g	142	Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 70g	142	Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 70g	142	Ziemniaki 200g	142	wieloowocowy 250ml	125
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 70g	56	Szpinak gotowany 50g	38	Szpinak gotowany 50g	38	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 70g	56		
Kolacja	Szpinak gotowany 50g	21	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Szpinak gotowany 50g	21		511
	Kompot wieloowocowy 250ml	50					Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	18		
Kolacja	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7)150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	511
	Pasta rybno- twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g	112	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
Nocny	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Poledwica drobiowa (*1+6+9+10+11) 20g	19	Herbata 250ml	125
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
Nocny	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		125
	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		
Nocny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			125
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188		125
	Mus owocowy 100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Marchew tarta 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2438		Wartość energet. [kcal] 2409		Wartość energet. [kcal] 2409		Wartość energet. [kcal] 2366		Wartość energet. [kcal]2022	125
	Białko ogółem [g]: 102,34		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 99,63		Białko ogółem [g]: 100,19		Białko ogółem [g] 72,45	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Tłuszcz[g]: 82,87		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 78,123		Tłuszcz[g]: 80,32		Tłuszcz[g] 52.12	125
	w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym nasycone [g] 19,23	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Węglowodany ogółem[g]: 329,07		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 345,12		Węglowodany ogółem[g]: 315,12		Węglowodany ogółem [g] 300.34	125
	w tym cukry[g]: 50,65		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 41,64		w tym cukry[g]: 50,245		W tym cukry [g] 30,22	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Błonnik[g]: 40,09		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:31,99		Błonnik[g]:45,12		Błonnik[g] 22,45	125
	Sód [g]: 2,72		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,61		Sód [g]: 2,55		Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 27 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 Chleb mieszany, ziarnisty (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	255 261 116 105 35 10 1	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Chleb pszenny (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbatab/c 250ml	255 263 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*) 350ml Chleb pszenny (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 62 40 9 1	Serek kanapkowy (*) 1szt./17g Chleb razowy (*) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Rukola 5g Herbata bez cukru 250ml	47 251 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 160g Orzechy włoskie (*) 10g	75 65	Jogurt naturalny (*) 150g	90
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Bitki z szynki w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	252 267 242 45 36 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Bitki z szynki w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza jęczmienna (*) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	201 267 218 45 36 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Bitki z szynki w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza jęczmienna (*) 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	201 267 218 45 36 50	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) Bitki z szynki w sosie własnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Surówka z buraczka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	252 267 242 44 36	Zupa wiejska (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwieczor	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 125g	90
Kolacja	Zapiekanek makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g Herbata b/c 250ml	202 9 261 116	Zapiekanek makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g Herbata b/c 250ml	202 9 263 116	Zapiekanek makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g Herbata b/c 250ml	202 9 263 116	Zapiekanek makaronowa z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 20g Herbata b/c 250ml	186 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	213 45	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Ogórek słupki 150g	203 22		
Wartość energet. [kcal] 26618 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 26,12 Sód [g]: 2,59		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 26,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]: 95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 31,99 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal] 2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 28 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 papkowa(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			
II śniad	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./150g	112	Sok pomidorowy 300ml	36
							Migdały (*8) 10g	62		
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)400ml	265	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*7*9)400ml	254	Zupa kalafiorowa (*7*9) , ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morskiczek panierowana i smażona (*1,*4,*3) 100g	278	Ryba morskiczek parowany z koperkiem i masłem (*4*7) 100g	245	Ryba morskiczek parowany z koperkiem parowany i masłem (*4,*7) 100g	245	Ryba morskiczek parowana z koperkiem i masłem (*4,*7) 100g	245	Woda 500ml	
	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	50		
Podwie	Ciastko zbożowe z czekoladą (*1*3*7) 25g	116	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90
							Otręby pszenne (*1) 10g	35		
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g	78	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 50g	72	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 50g	52	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 50g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ser żółty (*7)20g	70	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19	Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 20g	19		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 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,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Galaretką z owocami 120g	100	Galaretką z owocami b/c 123g	100	Galaretką z owocami b/c 123g	100	300ml	40	Marchewka tarta z jabłkiem 100g	

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2698 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] 2481 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]2461 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] 2225 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

23.03.2025-1.04.2025

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, 29 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 Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 47 6 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 47 7 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g Cukinia parzona 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	255 52 47 7 1 263 116	Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g Herbata b/c 250ml	28 156 47 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniad	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154	Kefir (*) 200ml Otręby pszenne (*1) 10g	102 52	Serek homogenizowany owocowy 150g (*)	154
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą (*1*3*9) 300g Jabłko 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	278 452 75 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g Banan 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	245 423 110 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Makaron z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami (*1*3*7) 300g Banan 1szt./150g Kompot owocowy 250ml	245 423 110 50	Barszcz po ukraińsku na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 300g Jabłko 1szt./150g Woda 500ml	278 442 75	Barszcz czerwony (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podw	Sałátka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Sałátka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*)20g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	56 52 9 261 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*)20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	56 52 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*)20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	56 52 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*)20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g Herbata b/c 250ml	56 52 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g Gruszka 150g	188 85	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	198 45	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mandarynka 120g	198 45	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	188 21		

WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2590 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] 2524 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] 2524 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] 2249 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

23.03.2025-1.04.2025

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, 30 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 owsiane na mleku (*7+1)350ml Kiełbasa biała wieprzowa pieczona (*9) 100g Musztarda (*9*10) 20g Papryka 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 270 14 10 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Kiełbasa drobiowa pieczona(+9+10) 100g Keczap (*9) 20g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 202 20 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 62 40 9 1 263 116	Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Kiełbasa drobiowa pieczona (+9+10) 100g Musztarda (*9*10) 20g Papryka 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	47 202 14 10 1 251 116	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
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	Serek wiejski (*7) 150g	142	Sok owocowy 300ml	99
Obiad	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	186 311 142 45 14 50	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*9) Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	186 235 142 45 14 50	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*9) Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	186 235 142 45 14 50	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*9) Ziemniaki 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Woda 500ml	184 235 142 44 14	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Podwie	Grejpfrut 200g	102	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Grejpfrut 200g Migdały (*8) 10g	102 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 19 6 261 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 19 7 263 116	Twarożek z koperkiem (*7) 70g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	82 19 7 263 116	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (*7) 70g Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 19 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	217 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	194 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	194 54	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	217 52		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2624 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 3,65	Wartość energet. [kcal] 2516 Białko ogółem [g]: 105,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2412 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2323 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 82 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 300,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:3,43	Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,7
-------------------	--	--	--	---	---

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 31 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	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1) 350ml	256	Szynka wieprzowa (*1+6+9) 30g	45	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112		
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry(*7) 20g	56	Mozzarella plastry(*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Serek homogenizowany (*7) 150g	154
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	189	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9) 400ml	189	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	332	Zupa wiejska (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g	206	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g	289	Kompot owocowy 250ml	50
	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt	206	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt	42	Kluski śląskie (*1) 160g/8szt	42	Ryż brązowy 220g	247		
	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	36	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	50	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62		
	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	50		
Podwie	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	188	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,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	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Pomidor 1szt./100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2693 Białko ogółem [g]: 121,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 341,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 3,76		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal]2645 Białko ogółem [g] 120,23 Tłuszcz[g] 73.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 3,55		Wartość energet. [kcal] 2545 Białko ogółem [g]: 118,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 3,61		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283.12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 3,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

23.03.2025-1.04.2025

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, 1 kwietnia 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 Ser żółty (*7) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 132 19 6 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 82 19 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 82 19 9 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 100g Pasta twarogowa z zieleniną (*7)60g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 82 19 6 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Pomarańcza 1szt./200g	112	Banan 1szt./120g	110	Banan 1szt./120g	110	Pomarańcza 1szt./200g Pestki dyni (+8) 10g	112 58	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa z fasolką szparagową naa wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7)6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	256 545 44 18 50	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7)6szt./250g Marchew gotowana z masłem (*7)70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	201 545 32 18 50	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7)6szt./250g Marchew gotowana z masłem (*7)70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	201 545 32 18 50	Zupa z fasolką szparagową naa wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Woda 500ml	256 545 44 18	Zupa koperkowa (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50
Poodwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g Pestki słonecznika (*1) 10g	142 28	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką, jajkiem, ogórkiem kiszonym i natką pietruszki (*4*9) 120g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	153 9 261 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Schab z kija (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 32 9 263 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Schab z kija (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 32 9 263 116	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Schab z kija (*1+6+9+10) 20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	86 32 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	188 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	198 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	198 100	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	188 21		

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2598 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 79,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 3,66	Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 3,52
--------------------------	---	---	---	---	--

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