

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 11 czerwca 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	Jajko 1szt./50g(*3)	256	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),	
	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	miód, bułka	
	Polędwica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Polędwica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Polędwica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Polędwica sopocka (*6+9+10) 40g	42	pszenna (*1)	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	450ml	
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Jabłko 160g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jabłko 160g Pestki dyni (+8)10g	75 52	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	246	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	232	Zupa szpinakowa(*7*9) ziemniaki, mięso	625
	Udko drobiowe pieczone(*9) 150g	265	Udko gotowane w sosie koperkowym 150g/30ml (*1*7)	245	Udko gotowane w sosie koperkowym 150g/30ml (*1*7)	245	Udko drobiowe pieczone(*9) 150g	265	wieprzowe , mleko w	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	proszku (*7), śmietana (*7)	
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	56	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	56	450ml	
	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 wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102
Kolacja	Twarożek plastry (*7) 40g	52	Twarożek plastry (*7) 40g	52	Twarożek plastry (*7) 40g	52	Twarożek plastry (*7) 40g	52	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	52	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	52	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	52	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	52	seler(*9), marchew,	
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10	pietruszka, oliwa, masło	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	(*7), kasza manna (*1)	
	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	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem,sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową,jajkiem sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	188		
	Pomidor 100g	18	Sok owocowy 200ml	99	Sok owocowy 200ml	99	Pomidor 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2535 Białko ogółem [g]: 116,76 Tłuszcz[g]: 92,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 333,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 45,03 Sód [g]: 2,78		Wartość energet. [kcal] 2399 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal] 2399 Białko ogółem [g]: 107,02 Tłuszcz[g]: 71,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 342,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 3,31 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 25,03 Sód[g]: 2,27		Wartość energet. [kcal] 2436 Białko ogółem [g]: 105,23 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 315,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:2,45		Wartość energet. [kcal]1966 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 12 czerwca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kc al	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Polędwica drobiowa z majerankiem	21	Płatki owsiane na mleku (*7),	602	
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 60g	146	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g	52	(+1+9+10+11) 20g	146	mleko w proszku (*7),		
	Ser żółty(*7) 20g	70	Miód 15g	56	Miód 15g	56	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 60g	70	miód, bułka pszenna (*1)		
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ser żółty (*7) 20g	9	450ml		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Ogórek kiszony 50g	1	Herbata 250ml		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Rukola 5g	251			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g				
	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
						Herbata b/c 250ml					
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomarańcza 160g Orzechy włoskie 10g *8	112 65	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	256	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	242	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	256	Zupa jarzynowa (*1*3*7,*9),	625	
	Sos drobiowy z kurczakiem po chińsku (*1*9) 100g	272	Gulasz drobiowy ze szpinakiem (*7) 100g	245	Gulasz drobiowy ze szpinakiem (*7) 100g	245	Sos drobiowy z kurczakiem po chińsku (*1*9) 100g	272	mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),		
	Ryż biały 200g	60	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	247	śmietana (*7)		
	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	32	450ml	50	
	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kompot wieloowocowy 250ml		
	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	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Mięso wieprzowe,	545	
	Dżem 25g	40	Dżem 25g	40	Dżem 25g	40	Twaróg plaster *7/40g	52	jajko(*3),		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	seler(*9),		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	marchew,		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarozkiem,salatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	194	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	217			
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Papryka słupki 100g	22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2512 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] 2442 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] 2442 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] 2410 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

11.06.2025-20.06.2025

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, 13 czerwca 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	Mozzarella *7/20g	54	Płatki jaglane na mleku (*7),	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	mleko w							
	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	proszku (*7),							
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała50g	7	miód, bułka							
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Salata 1 liść	1	Roszonka 5g	1	pszenna (*1)							
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	450ml							
	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 z							
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		cukrem 250ml							
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62	Mus owocowy 100%/100g	54						
Obiad	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	221	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	221	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	221	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	212	Zupa wiejska (*7,*9),	625						
	Filet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 100g	274	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	ziemniaki,							
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mięso							
	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem	52	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	22	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	22	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	20	drobiowe,							
	Brokuł gotowany 50g	17	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	50	Brokuł gotowany 50g	17	mleko w							
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml		Kompot owocowy 250ml		Woda 500ml		proszku (*7),							
									śmietana (*7)							
Podwiecz	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	450ml	50						
									Kompot wieloowocowy 250ml							
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,	511						
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	jajko(*3),							
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	seler(*9),							
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g		Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	marchew,							
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		pietruszka, oliwa,							
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222	masło (*7), kasza							
	Sok owocowy 200ml	99	Sok owocowy 200ml	99	Sok owocowy 200ml	99	Pomidor 100g	18	manna (*1) 450ml							
									Herbata 250ml							
WARTOŚCI ODŻYWCZE		Wartość energet. [kcal] 2553 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]: 2,55			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]: 2,42			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]: 2,39			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]: 2,32			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] 2,02		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 14 czerwca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602	
	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		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	pszenna (*1) 450ml		
	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g	62	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g	62			
	Mozzarella plastry (*7) 20g		Mozzarella plastry (*7) 20g		Mozzarella plastry (*7) 20g		Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Herbata 250ml		
	Pomidor 80g	56	Pomidor 80g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Papryka 80g				
	Sałata 1 liść /5g	20	Sałata 1liść/5g	17	20g	17	Sałata 1 liść/5g	20			
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Pomidor 80g	17	Herbata bez cukru 250ml	1			
					Sałata 1 liść /5g	1					
					Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Jabłko 150g	75	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54	
							Pestki słonecznika (*8) 10g	52			
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,	625	
	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	221	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	221	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	221	Gulasz drobiowy z warzywami (*1*7) 150g	221	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml		
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kompot owocowy 250ml		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem rzepakowymi 70g	44			
	Bukiet warzyw 50g	18	Bukiet warzyw 50g	18	Bukiet warzyw 50g	18	Bukiet warzyw 50g	18		50	
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	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	102	Kefir naturalny (*7) 200ml	102	
Kolacja	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem,salatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką jajkiem,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem,salatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188			
	Galaretką owocową bez cukru 123g	100	Galaretką owocową bez cukru 123g	100	Galaretką owocową bez cukru 123g	100	Rzodkiew talarki 100g	17			
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]: 2,82		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]: 2,62		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]: 2,62		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]: 2,55		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] 2,12		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 15 czerwca 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	Jabłko 150g	75	Kasza manna na mleku (*7*1),	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	proszku (*7),	
	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	miód, bułka	
	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	pszenna (*1) 450ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	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 na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250m	
	Mizeria z ogórków z jogurtem *7/ 70g	21	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Mizeria z ogórków z jogurtem *7/ 70g	21		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Kalafior gotowany50g	17	Kalafior gotowany 50g	17	Fasolka szparagowa 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	14		50
Podwie	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	147	Twarożek z natką pietruszki (*7) 70g	82	Twarożek z natką pietruszki(*7) 70g	82	Ser żółty (*7) 50g	147	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Herbata 250ml	
	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 kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Pomidor 1szt./ 100g	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%/100g	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%.100g	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Pomidor 1szt./ 100g	184		
		18		54		54		18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519 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]: 2,72		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]: 2,56		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]: 2,56		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]: 2,32		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] 2,11	

Poniedziałek, 16 czerwca 2025

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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.

	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 Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 6 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*)350ml Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 65 40 9 1 263 116	Jajko gotowane 1szt*3 Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Twaróg *7/20g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	70 65 24 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomarańcza 200g Pestki słonecznika (+8)10g	112 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	282 225 260 56 16 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	238 225 260 56 16 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	238 225 260 56 16 50	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	282 225 247 54 16	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielowocowy 250ml	625 50
Podi	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g	142	Serek wiejski (*) 150g Otręby (*) 10g	142 35	Serek wiejski (*) 150g	142
Kolacja	Mozzarella plastry(*)7)50g Szyńka z indyka 75% (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	136 32 9 261 116	Mozzarella plastry(*)7)50g Szyńka z indyka 75% (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	136 32 9 263 116	Mozzarella plastry(*)7)50g Szyńka z indyka 75% (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	136 32 9 263 116	Mozzarella plastry(*)7)50g Szyńka z indyka 75% (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb razowy (*)1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	136 32 9 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	203 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	213 110	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	213 110	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	203 52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2416 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]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2388 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]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2388 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]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2340 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]: 2,42		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] 1,84	

Wtorek, 17 czerwca 2025

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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.

	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 wieprzowy 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 wieprzowy 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 wieprzowy 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 wieprzowy 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 płatki (+8) 10g	45 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa wiejska 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 wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowo-drobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g/6szt Cukinia gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	228 512 56 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml Pierogi z mięsem wieprzowo-drobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g/6szt Cukinia gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	228 512 56 50	Zupa wiejska 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 wiejska(*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	Kefir (*7) 200ml	102	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarella, szynka, sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	203 22	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 111	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 111	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	203 22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2502 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74.12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28		Wartość energet. [kcal] 2149 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]:75,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 280,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,14		Wartość energet. [kcal]2005 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,99	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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.

	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 62 56 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata 1liść/5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 62 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść /5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 62 56 9 1	Jajko gotowane 1szt.(*3) Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 62 56 6 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Gruszka 1szt./160g Pestki dyni (+8) 10g	85 58	Sok pomidorowy 300ml	36
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym(*1*3) 100g/50ml Kluski śląskie (*1*3) 8szt./160g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	249 256 202 45 21 50	Zupa marchwianka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym *7*9 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym(*1*3) 100g/50ml Kluski śląskie (*1*3) 8szt./160g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 256 202 45 21 50	Zupa marchwianka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym *7*9 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym(*1*3) 100g/50ml Kluski śląskie (*1*3) 8szt./160g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	212 256 202 45 21 50	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym(*1*3) 100g/50ml Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Woda 500ml	249 256 242 54 21	Zupa marchwianka(*7, *9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiek	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt owocowy (*7) 150g	125	Jogurt naturalny (*7)150g	90	Jogurt owocowy (*7) 150g	125
Kolacja	Salatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, cebulką i buraczkami gotowanym 130g (*4) Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 9 261 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 9 263 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 9 263 116	Pasta rybno-twarogowa z łososiem i koperkiem (*4*7) 80g Poledwica drobiowa (*1+6+9+10+11) 20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	112 19 9 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor 1szt./ 100g	188 18	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 1szt./ 100g	188 18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2402 Białko ogółem [g]: 102,34 Tłuszcz[g]: 82,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,72		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2409 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 345,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,61		Wartość energet. [kcal] 2366 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz[g]: 80,32 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 315,12 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:45,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2022 Białko ogółem [g] 72,45 Tłuszcz[g] 52,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 300,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 19 czerwca 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	Mandarynka 120g	45	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589	
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	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			
	Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml	105	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g	62	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95			
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Miód 15g	40	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	35	Herbata 250ml		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	9			
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1			
	Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II śniadanie	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą i pestkami słonecznika 150g	78	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą i pestkami słonecznika 150g	78	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa brokułowa (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Stek wieprzowo-drobiowy pieczony z cebulką (*1*3) 100g	262	Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie pomidorowym (*1*3*7*9) 100g/30ml	225	Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie pomidorowym (*1*3*7*9) 100g/30ml	225	Stek wieprzowo-drobiowy pieczony z cebulką (*1*3) 100g	262	Kompot wieloowocowy 250ml	50	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142			
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	28	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	38	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g	38	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	28			
	Salata z jogurtem *7/ 50g	18	Salata z jogurtem *7/ 50g	18	Salata z jogurtem *7/ 50g	18	Salata z jogurtem *7/ 50g	18			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50			
Podwieczro	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	90	
Kolacja	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g	45	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511	
	Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g	65	Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g	65	Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g	65	Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g	65			
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	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 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203			
	Jabłko 150g	75	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Rzodkiew talarki 100g	22			
Wartość energet. [kcal] 2518 Białko ogółem [g]: 116,34 Tłuszcz[g]: 89,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sód [g]: 2,66		Wartość energet. [kcal] 2511 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,59		Wartość energet. [kcal]2511 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2404 Białko ogółem [g]:95,63 Tłuszcz[g]: 71,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 284,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,34		Wartość energet. [kcal]2035 Białko ogółem [g] 73,34 Tłuszcz[g] 55,32 w tym nasycone [g] 22,23 Węglowodany ogółem [g] 302.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,05			

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.06.2025-20.06.2025

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, 20 czerwca 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	255	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	255	Mozzarella (*7) 20g	47	Płatki owsiane na mleku (*7+1), 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		
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Półdewica sopocka (*6+9+10) 20g	35		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszonka 5g	261	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	116	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 z cukrem 250ml	
	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 Migdały (*8) 10g	112 62	Mus owocowy 100g	36
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9)400ml	262	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9)400ml	262	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9)400ml	262	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9)400ml	254	Zupa pomidorowa (*7*9) , ziemniaki, ryba na parze (*4), szpinak, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morskczuk panierowana i smażona (*1,*4,*3) 100g	278	Ryba morskczuk parowany z koperkiem i masłem (*4*7) 100g	245	Ryba morskczuk parowany z koperkiem parowany i masłem (*4,*7) 100g	245	Ryba morskczuk parowana z koperkiem i masłem (*4,*7) 100g	245		
	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 70g	48	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g	48		
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Kompot owocowy 250ml	50
	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142	Ziemniaki gotowane 200g	142		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny *7 150g	90	Jogurt naturalny (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	90 35	Jogurt naturalny *7 150g	90
Kolacja	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	212	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	212	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	212	Makaron na ciepło z makaronem razowym, warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 200g	198	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ogórek 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwica wieprzowa sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwica wieprzowa,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą połędwicą wieprzową,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą wieprzową sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Galaretka z owocami b/c 123g	100	Galaretka z owocami b/c 123g	100	Galaretka z owocami b/c 123g	100	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	55		

Wartość energet. [kcal]	2512	Wartość energet. [kcal]	2481	Wartość energet. [kcal]	2225	Wartość energet. [kcal]	1988
Białko ogółem [g]	110,04	Białko ogółem [g]	92,44	Białko ogółem [g]	88,22	Białko ogółem [g]	65,45
Tłuszcz[g]	88,12	Tłuszcz[g]	70,45	Tłuszcz[g]	67,12	Tłuszcz[g]	45,12
w tym tłuszcze nasycone[g]	20,56	w tym tłuszcze nasycone[g]	19,56	w tym tłuszcze nasycone[g]	15,56	w tym tłuszcze nasycone[g]	19,23
Węglowodany ogółem[g]	345,23	Węglowodany ogółem[g]	330,34	Węglowodany ogółem[g]	329,98	Węglowodany ogółem[g]	280,34
w tym cukry[g]	46,245	w tym cukry[g]	50,245	w tym cukry[g]	50,245	w tym cukry[g]	41,64
Błonnik[g]	31,12	Błonnik[g]	23,35	Błonnik[g]	26,12	Błonnik[g]	39,99
Sód [g]	2,54	Sód [g]	2,55	Sód [g]	2,49	Sód [g]	2,28

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