

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Wtorek, 1 lipca 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	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),	602
	Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g	102	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g	102	mleko w proszku (*7),	
	Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g	19	Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g	19	Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g	19	Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g	19	miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	20g		Pomidor 50g	9	20g		Rzodkiew biała 50g	7		
	Rzodkiew biała 50g	7	Roszonka 5g	1	Pomidor 50g	9	Roszonka 5g	1	Herbata z cukrem 250ml	
	Roszonka 5g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Roszonka 5g	1	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml			
Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Jabłko 1szt./160g	75	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Jabłko 1szt./160g	75	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90
							Migdały (*8) 10g	62		
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	242	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	232	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki,	625
	400ml		Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Pulpetz mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	400ml		Mięso drobiowe parowany, mleko w proszku (*7),	
	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Ziemniaki 200g	142	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	232	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	38	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23	Brokuł gotowany 50g	15	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	38	Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g	23		
	Brokuł gotowany 50g	15	Kompot owocowy 250ml	50	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	70	Brokuł gotowany 50g	18		
	Kompot owocowy 250ml	50			Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwieczer	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek wiejski 200g *7	142	Serek homogenizowany owocowy 150g	154
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowymz kurczakiem 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew,	545
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	9	Ogórek 50g	6	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	Herbata 250ml	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, serem mozzarella, sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą,salaatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10)	213		
	Gruszka 1 szt 150g	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 120g	55		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2571 Białko ogółem [g]: 103,15 Tłuszcz[g]: 77,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56		Wartość energet. [kcal] 2411 Białko ogółem [g]: 100,78 Tłuszcz[g]: 64,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2381 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38		Wartość energet. [kcal] 2457 Białko ogółem [g]:102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód[g]:2,52		Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49,73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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)orzeczy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) lubin.

	Środa, 2 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Kefir *7/200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 250ml	102 251 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602	
II śniade	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Pomarańcza 150g Pestki dyni (+8) 10g	112 54	Sok owocowy 300ml	81	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	262 256 242 54 22 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kasza jęczmienna *1/200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	235 256 218 32 22 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kasza jęczmienna *1/200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	235 256 218 32 22 50	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	262 256 242 54 22	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
Podwiecz.	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny *7/100g	60	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	
Kolacja	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 6 261 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Szynka z indyka 75% (*1+6+9+10) 20g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 25 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
Noeniy	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	155 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob.,twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	178 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	178 45	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 150g	155 22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2583 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód [g]: 2,23		Wartość energet. [kcal] 2570 Białko ogółem [g]: 113,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,11		Wartość energet. [kcal] 2570 Białko ogółem [g]: 113,98 Tłuszcz[g]: 85,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,11		Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]:112,63 Tłuszcz[g]: 89,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:47,99 Sód [g]: 2,21		Wartość energet. [kcal]2003 Białko ogółem [g] 75,45 Tłuszcz[g] 53,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,18		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

	Czwartek, 3 lipca 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	
	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50 Twarożek z koperkiem (*7) 30g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszaný ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 156 49 6 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 89 40 9 1 263 116	Schab z kija (*6+9+10) 40g Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g Twarożek z koperkiem (*7) 30g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	55 156 49 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589	
	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% b/c /100g	54	Mus owocowy 100% b/c /100g	54	Gruszka 160g Pestki dyni (+8) 15g	85 52	Mus owocowy 100% b/c /100g	54	
	Zupa pomidorowa na wywarze warzywno-mięsny z ryżem(*7*9) 400ml Pierogi mięsne z farszem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 45 38 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 400ml Pierogi mięsne z farszem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 42 38 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 400ml Pierogi mięsne z farszem drobiowo-wieprzowym okraszone masłem 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 42 38 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml Makaron razowy gotowany 200g Sos drobiowo-wieprzowy z warzywami (*1*9+7) 150g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	256 246 236 45 38	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	
	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Pomidor 50g Chleb mieszaný ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 9 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 9 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 9 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511	
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	192 18	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem,sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	192 18			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2550 Białko ogółem [g] 117,54 Tłuszcz[g] 91,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 37,65 Sód [g] 2,32		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 96,54 Tłuszcz[g] 80,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 45,34 Sód [g] 2,10		Wartość energet. [kcal]1955 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Piątek, 4 lipca 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	Mozzarella *7/20g	56	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589	
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251			
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	116			
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Półdewica rubinowa wieprzowa (*9*10+1)60g	72	Półdewica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	95			
	Półdewica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Półdewica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Dżem truskawkowy 25g	40	Pomidor 50g	52			
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Roszonka 5g	9	Herbata z cukrem 250ml		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1		1	Sok owocowy 300ml		
II śniadanie	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g Pestki dyni(*8) 10g	45 54		81	
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	256	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	236	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	236	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	232	Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, Morszczuk gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Ryba morszczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g	265	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189			
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142			
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	42	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 70g	54			
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18	Salata z jogurtem *7 50g	25	Salata z jogurtem *7 50g	25	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	18	Kompot wieloowocowy 250ml		
Podwieczerek	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Jogurt naturalny (*7) 150g	90	
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	176	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g	187	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545	
	Ogórek 50g	4	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	4			
	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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116			
Nocey	Bulka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	178	Bulka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bulka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bulka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	178			
	Papryka słupki 100g	22	Mus 100%/100g	54	Mus 100%/100g	54	Papryka słupki 100g	22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE		Wartość energet. [kcal] 2532 Białko ogółem [g]: 119,04 Tłuszcz[g]: 95,12 Węglowodany nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 W tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:38,12 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal]2460 Białko ogółem [g]: 108,22 Tłuszcz[g]: 79,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 355,98 W tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,38		Wartość energet. [kcal]2425 Białko ogółem [g]: 104,22 Tłuszcz[g]: 76,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 355,98 W tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal] 2361 Białko ogółem [g]: 99,87 Tłuszcz[g]: 74,123 W tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 283,12 W tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal]2011 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51,3 W tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,92	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

	Sobota, 5 lipca 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 100g *7	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589	
	Chleb mieszaný 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			
	Polędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Polędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Polędwica sopocka +1+9+10) 60g	65	Polędwica sopocka +1+9+10) 60g	65			
	Ser żółty (*7) 20g	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Serek kanapkowy haga (*7) 17g	47			
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Herbata 250ml		
	Rukola 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml	1			
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Gruszka 160g Migdały(*8) 10g	85 65	Mus owocowy 100%/100g	54	
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/30g	256	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/30g	235	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/30g	235	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/30g	256	mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), 450ml	50	
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	237			
	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Cukinia gotowana z masłem *7 70g	45	Cukinia gotowana z masłem *7 70g	45	Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Kompot wieloowocowy 250ml		
	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16			
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podwieczor	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Kefir (*7) 200ml Otręby pszenne (*1) 10g	102 32	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	
Kolacja	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511	
	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56			
	Pomidor 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	10			
	Chleb mieszaný ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
Nocny	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową ,mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową ,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową , mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192			
	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	52			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2459 Białko ogółem [g]: 107,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,41		Wartość energet. [kcal] 2487 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2467 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2257 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 260,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]:46,12 Sód [g]: 2,25		Wartość energet. [kcal]1983 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,82		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Niedziela, 6 lipca 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 Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajecznica na parze (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	255 261 116 202 34 9 1	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajecznica na parze (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 202 34 9 1	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Liść sałaty 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 76 34 9 1	Kefir (*7) 200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajecznica na parze (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata bez cukru 250ml	102 251 116 202 34 9 1	Kasza manna na mleku (*1*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
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	Jabłko 150g Pestki dyni(+8) 10g	75 52	Kefir *7/200ml	102
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*39) 400ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 265 142 14 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 254 142 14 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g Kompot owocowy 250ml	189 254 142 14 45 50	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem(*1*9) 400ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Woda 500ml	186 265 142 14 44	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250m	625 50
Podwie	Salatka warzywna z ciecierzycą i fetą z olejem rzepakowym (*7) 120g	78	Jogurt owocowy 100g *7	90	Jogurt owocowy 100g *7	90	Salatka warzywna z ciecierzycą i fetą z olejem rzepakowym (*7) 120g	78	Deser z przetartych owoców 120g	71
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 120g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	156 10 261 116	Pasta rybno-twarogowa twarogowa z zieleciną i morszczukiem(*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	98 40 7 263 116	Pasta rybno- twarogowa z zieleciną i morszczukiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	98 40 7 263 116	Salatka śledziowa z cebulką, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 120g Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	156 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nočný	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor 100g/1szt	188 18	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem,sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g/1szt/	188 18		
WARTOŚCI ODŻWICZ	Wartość energet. [kcal] 2514 Białko ogółem [g]: 109,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 38,72 Sód [g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 341,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,47		Wartość energet. [kcal] 2328 Białko ogółem [g]: 87,92 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal] 2390 Białko ogółem [g]: 102,11 Tłuszcz[g]: 674,92 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,45 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]:2,18		Wartość energet. [kcal]1999 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] 1,82	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Poniedziałek, 7 lipca 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	245	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	245	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml	245	Jajko gotowane 1sz./50g(*3)	70	Płatki jaglane na mleku (*7) ,	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	mleko w proszku (*7), 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	
	Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 60g	59	Herbata 250ml	
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Morela 100g Pestki słonecznika (*8) 10g	45 52	jogurt owocowy (*7) 100g	90
Obiad	Krupnik ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	267	Krupnik ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	267	Krupnik ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	267	Krupnik ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml	267	Krupnik zupa (*1*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g	256	Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g	256		
	Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt.	208	Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt.	208	Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt.	208	Ryż brązowy 200g	247	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	56	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56		
	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			
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy 100%/100g bez cukru	54
Kolacja	Salatka jarzynowa z jajkiem (*3*7*9) 100g	123	Salatka jarzynowa z jajkiem (bez groszku) (*3*7*9) 100g	112	Salatka jarzynowa z jajkiem (bez groszku) (*3*7*9) 100g	62	Salatka jarzynowa z jajkiem (*3*7*9) 100g	123	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35		
	Ogórek 50g	6	Ogórek 50g	7	Ogórek 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Cukinia gotowana 50g	7	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 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.	143		
	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2588 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]: 2,50		Wartość energet. [kcal] 2586 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]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2586 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]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2301 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

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Wtorek, 8 lipca 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml	256	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml	256	Jogurt naturalny 100g *7	60	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7),	589
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Szczypiorek (*3) 70g	112	mleko w proszku (*7),	
	Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g	35	Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g	35	miód, bułka pszenna (*1)	
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała 50g	7	450ml	
	Rukola 5g	1	Salata 5g	1	Salata 5g	1	Rukola 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata z cukrem	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Pomarańcza 150g Migdały(+8) 10g	112 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 400ml	256	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	238	Zupa brokułowa (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe ,	625
	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	Pierś z kurczaka gotowana w sosie szpinakowym (*1*7+9) 100g/30ml	245	Pierś z kurczaka gotowana w sosie szpinakowym (*1*7+9) 100g/30ml	245	Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g	321	mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	450ml	
	Jabłko 1szt./150g	75	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Jabłko 1szt./150g	75	Kompot	
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	owocowy 250ml	50
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102	Kefir naturalny (*7) 200g	102
Kolacja	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Zapiekanka makaronowa z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	167	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9),	545
	Pomidor 50g	9	Chleb pszenny (*1)100g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116	manna (*1) 450ml	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml	
Noctny	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarella , szynką, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	203	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarella, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	203		
	Papryka słupki 100g	22	Banan 120g	100	Banan 120g	100	Papryka słupki 100g	22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 100,26 Tłuszcz[g]: 89,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,44		Wartość energet. [kcal] 2482 Białko ogółem [g]: 98,54 Tłuszcz[g]: 87,02 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]2462 Białko ogółem [g] 96,23 Tłuszcz[g] 84,12 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] 2359 Białko ogółem [g]: 97,34 Tłuszcz[g]83,59 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

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

	Środa, 9 lipca 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 Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Mozzarella plastry (*7) 30g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 156 56 6 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry (*7) 30g Cukinia parzona 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 7 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry (*7) 30g Cukinia parzona 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 7 1 263 116	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g Mozzarella plastry (*7) 30g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	25 156 56 6 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589	
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Brzoskwinia 100g Pestki dyni (+8) 10g	45 58	Sok owocowy 300ml	81	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona 50g Kompot wieloowocowy 250ml	256 201 260 45 17 50	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 201 260 45 17 50	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona 50g Kompot wieloowocowy 250ml	223 201 260 45 17 50	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g Ryż brązowy 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Cukinia parzona 50g Woda 500ml	256 201 247 56 17	Zupa marchwianka(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625 50	
Podwiek	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	Salatka ze świeżych warzyw z pestkami i serem feta (*7+8) 120g	76	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154	
Kolacja	Twaróg z koperkiem (*7) 70g Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 20g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 45 7 261 116	Twaróg z koperkiem (*7) 70g Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 45 7 263 116	Twaróg z koperkiem (*7) 70g Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	89 45 7 263 116	Twaróg z koperkiem (*7) 70g Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	89 45 7 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor 100g	188 42	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g	198 42	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g	198 42	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g	188 42			
WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	Wartość energet. [kcal] 2628 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 338,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,63		Wartość energet. [kcal] 2492 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]: 2,32		Wartość energet. [kcal] 2492 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]: 2,32		Wartość energet. [kcal] 2401 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

1.07.2025-10.07.2025

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) lubin.

Czwartek, 10 lipca 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	Ser żółty (*7) 20g	70	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	116		
	Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml	105	Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml	95	Szynka drobiowa (*9*10+1) 50g	62	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	95	Herbata 250ml	
	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	35	Szynka drobiowa (*9*10+1) 30g	35	Dżem truskawkowy 25g	40	Pomidor 50g	35		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	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	Jabłko 150g	75	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Jabłko 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	75 54	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	242	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	242	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	242	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*7*9) 400ml	242	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*7*9) 100g	286	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 100g/50ml	225	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	255	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Mizeria z jogurtem *7 70g	22	Bukiet warzyw gotowany z masłem *7 70g	45	Bukiet warzyw gotowany z masłem *7 70g	45	Mizeria z jogurtem*7 70g	22		50
	Fasolka szparagowa 50g	18	Salata z jogurtem *7 50g	21	Salata z jogurtem *7 50g	22	Fasolka szparagowa 50g	18		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwiecz	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g	65	Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g	65	Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g	65	Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 60g	65	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ser żółty *7/20g	70	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56	60g	56		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Mozzarella (*7) 30g	56		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Ogórek kiszony 50g	6		
	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
							Herbata b/c 250ml			
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połówką drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Morela 100g	45	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
Wartość energet. [kcal] 2508 Białko ogółem [g]: 112,34 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]: 2,56		Wartość energet. [kcal] 2427 Białko ogółem [g]: 97,98 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 338,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,39		Wartość energet. [kcal]2411 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 73,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 337,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sód [g]: 2,35		Wartość energet. [kcal] 2376 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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej