

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Poniedziałek, 21 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
I Sniadanie	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) ,	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	(*7), miód, bułka	
	Szynka wieprzowa rubinowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa rubinowa(+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa rubinowa (+1+9+10) 60g	62	Szynka wieprzowa rubinowa (+1+9+10) 60g	62	450ml	
Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Herbata 250ml		
Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6			
Kiełki rzodkiewki 5g	1	Salata 1 liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Kiełki rzodkiewki 5g	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
II Sniadanie	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	154
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno - warzywnym z ryżem (*7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml	263	Zupa pomidorowa (*7, *9),	625
	Kotlet drobiowo-wieprzowy mielony panierowany i pieczony (*1*3) 100g	263	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml	245	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml	245	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*1*7*9) 100g/50ml	245	ziemniaki, mięso wieprzowe,	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	26	Cukinia gotowana gotowana 70g	23	Cukinia gotowana gotowana 70g	23	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	26	Kompot	
	Salata z oliwą 50g	50	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	Salata z oliwą 50g	38	wielooowocowy 250ml	50
	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Kompot wielooowocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		
Podwie	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 morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	86	Mięso wieprzowe,	545
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Szynka z indyka 75%(*1+6+9) 20g	21	jajko(*3), seler(*9),	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza	
	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%(*7) 20g	116	450ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Bulka razowa z mix roślinnym, poledwica drobiowa, mozzarella salata i ogorkiem (*1*6+9+10) 100g	203	Bulka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, mozzarella salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Bulka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, mozzarella salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	213	Bulka razowa z mix roślinnym, poledwica drobiowa, mozzarella salata i ogorkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Jabko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biala talarki 100g	17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 110,26 Tłuszcz[g]: 92,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 321,27 w tym cukry[g]: 28,64 Błonnik[g]: 39,72 Sód[g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2389 Białko ogółem [g]: 98,54 Tłuszcz[g]: 76,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 339,054 w tym cukry[g]: 33,19 Błonnik[g]: 28,12 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal]2369 Białko ogółem [g] 98,23 Tłuszcz[g] 73,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 338,08 W tym cukry [g] 33,19 Błonnik[g] 27,24 Sód [g] 2,42		Wartość energet. [kcal] 2402 Białko ogółem [g]: 107,34 Tłuszcz[g]:82,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 316,67 w tym cukry[g]:22,34 Błonnik[g]:42,78 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g] 59,98 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 283,12 W tym cukry [g] 33,02 Błonnik[g] 24,11 Sód [g] 2,12	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Wtorek, 22 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	Ryż na mleku (*)350ml Jajko w sosie tatarskim (*3*7) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 105 42 10 1 261 116	Ryż na mleku (*)350ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 42 9 1 263 116	Ryż na mleku (*)350ml Szynka drobiowa z majerankiem (1+6+9+10)50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 55 40 9 1 263 116	Kefir *7/200ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	102 92 42 10 1 251 116	Ryż biały na mleku (*) 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	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy 250ml	274 545 72 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 545 65 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 545 65 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1) 150g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g Woda 500ml	274 225 247 72	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Poodwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski(*7) 150g	142
Kolacja	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym 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, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Noony	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwicą wieprzową,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwicą wieprzową,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą ,połędwicą wieprzową,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, połędwicą wieprzową,salata i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	203 22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2471 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 82,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz[g]: 79,55 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2357 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,52	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Środa, 23 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	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 proszku (*7),	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	miód, bułka pszenna (*1)	
	Twarożek plastry (*7) 40g	56	Twarożek plastry (*7) 40g	56	Twarożek plastry (*7) 40g	56	Twarożek plastry (*7) 40g	56	450ml	
	Poleśdewica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Poleśdewica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Poleśdewica sopocka (*6+9+10) 40g	42	Poleśdewica sopocka (*6+9+10) 40g	42		
	Ogórek 50g	9	Ogórek 50g	9	Ogórek 50g	9	Ogórek 50g	9	Herbata 250ml	
	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Salata 1 liść/ 5g	1	Ogórek 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
Herbata b/c 250ml		Herbatab/c 250ml		Salata 1 liść/ 5g	1	Herbata bez cukru 250ml				
Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Kiwi 100g	35	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki dyni (+8)10g	52		
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 proszku (*7),	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	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	
	Fasolka szparagowa 50g	18	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Fasolka szparagowa 50g	18	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	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	Mozzarella (*7) 40g	82	Mięso wieprzowe,	545
	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	38	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	38	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	38	Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g	38	jajko(*3),	
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10	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 kanapkowe 83% (*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszka,	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)	
									450ml	
								Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poleśdewicą wieprzową, jajkiem, salata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poleśdewicą wieprzową, jajkiem salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poleśdewicą wieprzową, jajkiem salata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poleśdewicą wieprzową, jajkiem salata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	188		
	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	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 POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Czwartek, 24 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 z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 60g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 146 70 6 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 60g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 9 1 263 116	Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 60g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	21 146 70 9 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomarańcza 160g Orzechy włoskie 10g *8	112 65	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Sos drobiowy z kurczakiem po chińsku (*1*9) 100g Ryż biały 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 272 260 32 16 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml Gulasz drobiowy ze szpinakiem (*7) 100g Ryż biały 200g Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 245 260 32 16 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml Gulasz drobiowy ze szpinakiem (*7) 100g Ryż biały 200g Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g Kalafior gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	242 245 260 32 16 50	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml Sos drobiowy z kurczakiem po chińsku (*1*9) 100g Ryż brązowy 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Kalafior gotowany 50g Woda 500ml	242 272 247 32 16	Zupa jarzynowa (*1*3*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
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 Dżem 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	62 40 9 261 116	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g Dżem 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	62 40 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g Dżem 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	62 40 9 263 116	Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 60g Twaróg plaster *7/20g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	62 24 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noony	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	217 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	194 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarogkiem,salaatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Galaretka z owocami b/c 123g	194 100	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew talarki 100g	217 17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2543 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

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Piątek, 25 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 Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Rzodkiew biała 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 19 7 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 19 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Pomidor 50g Sałata 1 liść Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 19 9 1 263 116	Mozzarella *7/20g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Rzodkiew biała50g Pomidor 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	54 112 19 7 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml Mus owocowy 100%/100g	602 54
II śniadanie	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62		
Obiad	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	235 274 142 52 17 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	235 210 142 22 17 50	Zupa brokułowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Szpinak gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	235 210 142 22 17 50	Zupa brokułowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany 50g Woda 500ml	232 210 142 20 17	Zupa brokułowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, 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	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	164 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 200ml	222 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 82	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 82	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g	222 18		
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 POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Sobota, 26 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
I 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	Herbata 250ml	
	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	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56		
	Papryka 80g	20	Papryka 80g	17	Papryka 80g	17	Papryka 80g	20		
Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1 liść /5g	1			
Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1			
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Jabłko 150g Pestki słonecznika (*8) 10g	75 52	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Potrąwka z kurczaka z warzywami (*1*7*9) 150g	221	Potrąwka z kurczaka z warzywami (*1*7*9) 150g	221	Potrąwka z kurczaka z warzywami (*1*7*9) 150g	221	Potrąwka z kurczaka z warzywami (*1*7*9) 150g	221	Kompot owocowy 250ml	
	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45		
	Bukiet warzyw gotowany 50g	25	Bukiet warzyw gotowany 50g	25	Bukiet warzyw gotowany 50g	25	Bukiet warzyw gotowany 50g	25		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50		
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	Miód 1szt./15g	40	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Ogórek 50g	6		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polewającą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polewającą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polewającą sopocką jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polewającą sopocką, jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Morela 100g	45	Pparyka słupki 100g	22		
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 POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Niedziela, 27 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	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), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	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		
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Jogurt naturalny (*7) 100g Migdały (*8) 10g	60 62	Jogurt naturalny *7 100g	60
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 Kompot wieloowocowy 250m	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		
	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	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Fasolka szparagowa 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			50
Podwie	Sałátka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Sałátka 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 Herbata 250ml	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		
	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			
Nocey	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
	Pomidor 100g	18	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%.100g	54	Pomidor 100g	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	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Poniedziałek, 28 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 (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Jajko gotowane 1szt*3	70	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Polędwica sopocka	65	Polędwica sopocka	65	Polędwica sopocka	65	Polędwica sopocka	65	mleko w proszku (*7),	
	wieprzowa (*6+9+10) 60g	40	wieprzowa (*6+9+10) 60g	40	wieprzowa (*6+9+10) 60g	40	wieprzowa (*6+9+10) 60g	6	miód, bułka pszenna (*1)	
	Dżem truskawkowy 25g	6	Dżem truskawkowy 25g	9	Dżem truskawkowy 25g	9	Twaróg *7/20g	24	450ml	
	Ogórek kiszony 50g	1	Pomidor 50g	1	Pomidor 50g	1	Ogórek kiszony 50g	6		
	Roszonka 5g	261	Roszonka 5g	263	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	Herbata 250ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki słonecznika (+8)10g	54		
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	282	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	212	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	212	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	282	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe,	625
	Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g	225	Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g	225	Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g	225	Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie jarzynowym (*1*9*7)150g	225	mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	247	Kompot wielowocowy 250ml	
	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	56	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	56	Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52		50
	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16	Brokuł gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podi	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Mozzarella plastry(*7)40g	65	Mozzarella plastry(*7)40g	65	Mozzarella plastry(*7)40g	65	Mozzarella plastry(*7)40g	65	Mięso drobiowe,	545
	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 30g	32	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 30g	32	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 30g	32	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 30g	32	jajko(*3), seler(*9),	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
	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	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Noce	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Banan 150g	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 100g	203		
		110		110		110		52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2589 Białko ogółem [g]: 112,76 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] 2571 Białko ogółem [g]: 104,65 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] 2571 Białko ogółem [g]: 104,65 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] 2440 Białko ogółem [g]: 106,34 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	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Wtorek, 29 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
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml Ser żółty (*7) 50g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Rozszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Rozszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7)350ml Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 50g Rozszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255	Mozzarella (*7) 20g Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 70g Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Papryka 50g Rozszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	54	Płatki jęczmienne na mleku (*1*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	589
		174		82		82		82		116
II śniadanie	Brzoskwinia 100g	45	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%100g	54	Brzoskwinia 100g Migdały (*8) 10g	45 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Kompot wieloowocowy 250ml	256	Zupa marchwianka z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*9*7) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowodrobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g Cukinia gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	232	Zupa marchwianka z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*9*7) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowodrobiowym okraszone masłem (*1*7*9+10) 300g/5szt Cukinia gotowana z masłem (*7) 120g Kompot wieloowocowy 250ml	232	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem brązowym (*7*9) 400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Surówka marchewki i jabka z olejem rzepakowym 50g Woda 500ml	254	Zupa marchwianka (*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot owocowy 250ml	625
		321		438		438		321		
		142		56		56		142		
		75		50		50		75		
		50		50		50		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	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	178	Zapiekanka makaronowa z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	167	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
		9		9		9		9		
		261		263		263		251		
		116		116		116		116		
Noony	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarella , szynka, sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarella, szynką ,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarella, szynka, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	203		203
		22		82		82		22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2539 Białko ogółem [g]: 106,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 31,72 Sód [g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2395 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 77,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 337,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2375 Białko ogółem [g] 90,23 Tłuszcz[g] 74,12 w tym nasycone [g] 14,234 Węglowodany ogółem [g] 335,08 W tym cukry [g] 49,98 Błonnik[g] 19,24 Sód [g] 2,28		Wartość energet. [kcal] 2350 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz[g]:78,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 290,67 w tym cukry[g]:37,34 Błonnik[g]:39,78 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

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Środa, 30 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 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 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 owocowy 300ml	82
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsny 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	255 256 202 45 21 50	Zupa kalafiorowa 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	232 256 202 45 21 50	Zupa kalafiorowa 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	232 256 202 45 21 50	Kapuśniak na wywarze mięsny 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	255 256 242 54 21	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwieczorek	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 twarogowa z rzodkiewką i koperkiem (*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 40 9 261 116	Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 40 9 263 116	Pasta twarogowa z koperkiem (*7) 80g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 40 9 263 116	Pasta twarogowa z rzodkiewką i koperkiem (*4*7) 80g Połędwica 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
Nočný	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor / 100g	188 18	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką jajkiem, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 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 POSILEK MSWiA Poliklinika

21.07.2025-31.07.2025

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.

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

Czwartek, 31 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 Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie tatarskim (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	255 261 116 105 35 10 1	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	255 263 116 62 40 9 1	Brzoskwinia 100g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Papryka 50g Rukola 5g Herbata bez cukru 250ml	45 251 116 95 35 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
II śniadanie	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą i pestkami słonecznika 150g	78	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Salatka ze świeżych warzyw z oliwą i pestkami słonecznika 150g	78	Jogurt naturalny (*7) 100g	60
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem wieprzowo-drobiowym w sosie pomidorowym (*7*9) 100g/30ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z jogurtem *// 50g Kompot owocowy 250ml	248 267 142 28 18 50	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie pomidorowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g Sałata z jogurtem *// 50g Kompot owocowy 250ml	235 225 142 38 18 50	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie pomidorowym (*1*3*7*9) 100g/30ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g Sałata z jogurtem *// 50g Kompot owocowy 250ml	235 225 142 38 18 50	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem brązowym i mięsem wieprzowo-drobiowym w sosie pomidorowym (*7*9) 100g/30ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z jogurtem *// 50g Woda 500ml	235 267 142 28 18	Zupa brokułowa (*9), ziemniaki, mięso drobiowo-warzywno, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwieczor	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Mus owocowy b/c 100%/100g	54
Kolacja	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 65 6 261 116	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 65 7 263 116	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 65 7 263 116	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g Pasta rybna z tuńczykiem z koperkiem (*7*4) 50g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 65 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Noctny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 82	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	213 82	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew talarki 100g	203 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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej