

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.08.2025-20.08.2025

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, 11 sierpnia 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	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 30g	35	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, suchary (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156		
	Ser żółty(*7) 20g	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Mozzarella (*7) 30g	56		
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6		
	Roszkponka 5g	1	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Roszkponka 5g	1	Herbata 250ml	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml						Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Pomarańcza 200g Orzechy włoskie (*8)10g	112 68	Kefir *7/200ml	102
Obiad	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	189	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	189	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml	282	Zupa wiejska (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*1*9) 150g	256	Sos drobiowy z warzywami (*1*9) 150g	221	Sos drobiowy z warzywami (*1*9) 150g	221	Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*1*9) 150g	256		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż brązowy 200g	247	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	42	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	42	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Galaretka z owocami bez cukru 123g	100	Kefir *7/200ml	102	Mus owocowy bez cukru (*7) 100g	90
Kolacja	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35		
	Papryka 50g	10	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g	203	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	203		
	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Mandarynka 120g	45	Pomidor 1szt./100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2483 Białko ogółem [g] 112,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem[g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal]2425 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal] 2365 Białko ogółem [g]: 110,89 Tłuszcz[g]: 80,65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32		Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Wtorek, 12 sierpnia 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 naturalna 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)	
	20g		20g		20g		Rzodkiew biała 50g	7	450ml	
	Rzodkiew biała 50g	7	Roszpinka 5g	9	Pomidor 50g	9	Roszpinka 5g	1	Herbata z cukrem	
Roszpinka 5g	1	Chleb pszenny (*1) 100g	1	Roszpinka 5g	1	Chleb razowy (*1) 100g	251	250ml		
Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	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 Migdały (*8) 10g	75 62	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90
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 ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml	232	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki,	625
	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml	232	Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml	276	Mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	
	Ziemniaki 200g	142	Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g	142	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 50g	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 rzepakowym z kurczakiem 200g	176	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew,	545
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 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 pszenny (*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, poledwicą wieprzową,serem mozzarella, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą,salaatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	208	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem mozzarella,salaatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	213		
	Gruszka 1 szt 150g	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z marchewki i rzodkwi z olejem rzepakowym 120g	55		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2471 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] 2411 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

11.08.2025-20.08.2025

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, 13 sierpnia 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	Kefir *7/200ml	102	Płatki owsiane na mleku (*7+1) ,	602	
	Chleb mieszaný ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	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	Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g	116	pszenna (*1) 450ml		
	Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g	65	Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g	65	Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g	65	Mozzarella plaster (*7)20g	65			
	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Mozzarella plaster (*7)20g	56	Pomidor 50g	56	Herbata 250ml		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Roszonka 5g	9			
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Herbata b/c 250ml	1			
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	262	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml	235	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml	235	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml	262	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Bitki ze schabu wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7) 100g/30ml	256	Kompot wieloowocowy 250ml		
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna *1/200g	218	Kasza jęczmienna *1/200g	218	Kasza gryczana 200g	242		50	
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g	54	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	32	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	32	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g	54			
	Cukinia gotowana 50g	22	Cukinia gotowana 50g	22	Cukinia gotowana 50g	22	Cukinia gotowana 50g	22			
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
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	92	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g	92	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g	92	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g	92	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew,	545	
	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Szynka z indyka 75% (*1+6+9+10) 20g	25	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml		
	Ogórek 50g	40	Pomidor 50g	263	Pomidor 50g	7	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml		
	Chleb mieszaný ziarnisty (*1) 100g	6	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116			
Nočný	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	155	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	178	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Brzoskwinia 100g	178	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 150g	155			
		45		45		45		22			
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2503 Białko ogółem [g]: 109,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,23		Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz[g]: 75,12 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] 2456 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz[g]: 75,12 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] 2329 Białko ogółem [g]: 96,63 Tłuszcz[g]: 89,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 44,99 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

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:
1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Czwartek, 14 sierpnia 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 Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 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 82 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 82 40 9 1 263 116	Schab z kija (*6*9*10+11) 40g Twarożek z koperkiem (*7) 80g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 93 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 Orzechy włoskie (+8) 15g	85 52	Mus owocowy 100% b/c /100g	54
	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 45 38 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 42 38 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	265 545 42 38 50	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*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 jarzynowa (*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) Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 10 261 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 7 263 116	Szynka drobiowa (*1+6+9) 50g Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9) Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	59 42 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	192 18	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, twarogiem,salaatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem żółtym sałatą 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 POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Piątek, 15 sierpnia 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	Połudwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1)60g	72	Połudwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	95		
	Połudwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Połudwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Dżem truskawkowy 25g	40	Pomidor 50g	52		
II śniadanie	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		Herbatab/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
									Sok owocowy 300ml	81
Obiad	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 100g	45		
							Pestki dyni(*8) 10g	54		
Podwieczerek	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 kiszzonej 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 kiszzonej 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 wieloowocowy 250ml	50
Kolacja	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Nocny	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
Wartości odżywcze	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 kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*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			
Wartości odżywcze	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salata i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	178	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salata 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		
Wartość energet. [kcal] 2521		Wartość energet. [kcal]2460		Wartość energet. [kcal]2425		Wartość energet. [kcal] 2361		Wartość energet. [kcal]2011		
Białko ogółem [g]: 109,04		Białko ogółem [g]: 99,22		Białko ogółem [g]: 99,22		Białko ogółem [g]: 99,87		Białko ogółem [g] 75,54		
Tłuszcz[g]: 95,12		Tłuszcz[g]: 79,34		Tłuszcz[g]: 76,34		Tłuszcz[g]: 74,123		Tłuszcz[g] 51,3		
w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56		w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03		w tym nasycone [g] 19,23		
Węglowodany ogółem[g]: 345,23		Węglowodany ogółem[g]: 355,98		Węglowodany ogółem[g]: 355,98		Węglowodany ogółem[g]: 283,12		Węglowodany ogółem [g] 289,34		
w tym cukry[g]: 46,245		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 50,245		w tym cukry[g]: 41,64		W tym cukry [g] 19,22		
Błonnik[g]:38,12		Błonnik[g]:23,04		Błonnik[g]:23,04		Błonnik[g]:45,99		Błonnik[g] 20,45		
Sód [g]: 2,43		Sód [g]: 2,38		Sód [g]: 2,32		Sód [g]: 2,33		Sód [g] 1,92		

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

	Sobota, 16 sierpnia 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 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			
	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	Roszonka 5g	1			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
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 pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*7*9) 400ml	242	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*7*9) 400ml	242	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*7*9) 400ml	242	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*7*9) 400ml	242	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*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			
	Ziemniaki 200g	260	Ziemniaki 200g	260	Ziemniaki 200g	260	Ziemniaki 200g	237			
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23	Cukinia gotowana z masłem *7 70g	45	Cukinia gotowana z masłem *7 70g	45	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	23			
	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	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	50			
Podwieczor	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Kefir (*7) 200ml	102	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			
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową ,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową , mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192			
	Brzoskwinia a 100g	45	Brzoskwinia 100g	45	Brzoskwinia 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] 2225 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

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Niedziela, 17 sierpnia 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	Pasta rybno- twarogowa z szczypiorem i morszczukiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	98 40 6 261 116	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	Pasta rybno-twarogowa z morszczukiem i szczypiorem (*7) 70g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Ogórek kiszony 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	98 35 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,salată i papryką (*7*1*6+9+10) 100g Pomidor 100g/1szt	188 18	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem, salată i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą sopocką jajkiem,salată i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	198 54	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, połędwicą sopocką, jajkiem,salată i papryką (*1*7*6+9+10) 100g Pomidor 100g/1szt/	188 18		
WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE	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

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Poniedziałek, 18 sierpnia 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 pszenna (*1) 450ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	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		
	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Mozzarella plaster (*7) 20g	56	Herbata 250ml	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 5g	1	Roszponka 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	Mandarynka 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	Kasza gryczana 200g	247	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt.	45	Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	56		
	Salata z oliwą 50g	36	Salata z oliwą 50g	36	Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g	45	Salata z oliwą 50g	36		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Salata z oliwą 50g	36	Woda 500ml	50		
					Kompot owocowy 250ml	50				
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	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	56	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	56	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	56	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g	56	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Ser żółty *7/ 20g	70	Twaróg plaster *7/30g	45	Twaróg plaster *7/30g	45	Ser żółty *7/20g	70		
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogkiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogkiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	143		
	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 100g	45	Mandarynka 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 POŚILEK MSWiA Poliklinika

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Wtorek, 19 sierpnia 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	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*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		
II śniadanie	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			
	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Mus owocowy bez cukru 100%/100g	54	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/100g	54
							Migdały(+8) 10g	62		
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)	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	ziemniaki, mięso wieprzowe ,	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7), śmietana (*7)	
	Jabłko 1szt./150g	75	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	32	Jabłko 1szt./150g	75	450ml	
	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Szpinak gotowany 50g	18	Kompot owocowy 250ml	50
Podwiecz	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml			
	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
	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	178	Makaron z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g	167	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	545
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	seler(*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	
Kolacja	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	manna (*1) 450ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml	
	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynka, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	177	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	177		
	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

11.08.2025-20.08.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

	Środa, 20 sierpnia 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	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g	25	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589	
	Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g	156	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g	52	Polędwica drobiowa (+1+9+10+11) 60g	52	Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+6) 50g	156			
	Mozzarella plastry (*7) 30g	56	Mozzarella plastry (*7) 30g	56	Mozzarella plastry (*7) 30g	56	Mozzarella plastry (*7) 30g	56			
	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek 50g	6	Herbata 250ml		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Ogórek 50g	6			
	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Rukola 5g	1			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	1	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Chleb razowy (*1)100g	251			
Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	261	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116				
Herbata b/c 250ml	116				Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
II śniadanie	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Brzoskwinia 100g Pestki dyni (+8) 10g	45 58	Sok owocowy 300ml	81	
Obiad	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	223	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml	256	Zupa marchwianka(*7*9) ziemniaki, mięso wieprzowe , mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625	
	Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g	201	Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g	201	Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g	201	Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7) 150g	201			
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż biały 200g	260	Ryż brązowy 200g	247			
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z marchwi i jabłka i z olejem rzepakowym 70g	56			
	Cukinia parzona 50g	17	Cukinia parzona 50g	17	Cukinia parzona 50g	17	Cukinia parzona 50g	17	Kompot owocowy 250ml	50	
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml				
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	89	Twaróg z koperkiem (*7) 70g	89	Twaróg z koperkiem (*7) 70g	89	Twaróg z koperkiem (*7) 70g	89	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 20g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g	45			
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7			
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251			
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116			
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188			
Sok warzywny 200ml	42	Sok warzywny 200ml	42	Sok warzywny 200ml	42	Sok warzywny 200ml	42				
WARTOŚCI ODŻWICZE	Wartość energet. [kcal] 2544 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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej