

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 21 września 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  | Kefir *7/200ml                                                                                                                                                                                       | 102  | Kasza manna na mleku (*7*1),                                                                                                                                                                         | 602  |  |
|                       | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g                                                                                                                                                                                 | 261  | Chleb pszenny (*1) 100g                                                                                                                                                                                            | 263  | Chleb pszenny (*1) 100g                                                                                                                                                                                           | 263  | Chleb razowy (*1) 100g                                                                                                                                                                               | 251  | mleko w                                                                                                                                                                                              |      |  |
|                       | Mix śniadaniowe                                                                                                                                                                                                    | 116  | Mix śniadaniowe                                                                                                                                                                                                    | 116  | Mix śniadaniowe                                                                                                                                                                                                   | 116  | Mix śniadaniowe                                                                                                                                                                                      | 116  | proszku (*7),                                                                                                                                                                                        |      |  |
|                       | kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                                  |      | kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                                  |      | kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                                 |      | kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                    | 202  | miód, bułka                                                                                                                                                                                          |      |  |
|                       | 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                                                                                                                                                                        |      | pszenna (*1)                                                                                                                                                                                         |      |  |
|                       | Szynka krakowska chuda                                                                                                                                                                                             |      | Szynka rubinowa                                                                                                                                                                                                    |      | Szynka krakowska chuda                                                                                                                                                                                            | 34   | Szynka krakowska chuda                                                                                                                                                                               | 34   | 450ml                                                                                                                                                                                                |      |  |
|                       | wieprzowa (+6+9+10) 30g                                                                                                                                                                                            | 34   | wieprzowa (+6+9+10) 30g                                                                                                                                                                                            | 34   | wieprzowa (+6+9+10) 30g                                                                                                                                                                                           | 9    | wieprzowa (+6+9+10) 30g                                                                                                                                                                              | 9    | Herbata 250ml                                                                                                                                                                                        |      |  |
|                       | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                        | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                        | 9    | 30g                                                                                                                                                                                                               | 1    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                          | 1    |                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| II śniadanie          | Rukola 5g                                                                                                                                                                                                          | 1    | Rukola 5g                                                                                                                                                                                                          | 1    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                       |      | Liść sałaty 5g                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                      |      |  |
|                       | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      | Rukola 5g                                                                                                                                                                                                         |      | Herbata bez cukru 250ml                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                                                                                                      |      |  |
|                       | Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g                                                                                                                                                                                      | 152  | Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g                                                                                                                                                                                      | 152  | Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g                                                                                                                                                                                     | 152  | Gruszka 150g                                                                                                                                                                                         | 85   | Mus owocowy                                                                                                                                                                                          | 54   |  |
|                       |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                   |      | Pestki dyni (+8) 10g                                                                                                                                                                                 | 56   | 100% 100g                                                                                                                                                                                            |      |  |
| Obiad                 | Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml                                                                                                                                                     | 186  | Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml                                                                                                                                                     | 186  | Rosół na wywarze mięsno -warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml                                                                                                                                                     | 186  | Rosół na wywarze mięsno - warzywnym z makaronem pełnoziarnistym (*1*3*9) 400ml                                                                                                                       | 184  | Rosół (*9) ziemniaki, mięso                                                                                                                                                                          | 625  |  |
|                       | Kotlet schabowy panierowany i pieczony (*1*3) 100g                                                                                                                                                                 | 289  | Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym (*1*9) 100g/50ml                                                                                                                                                          | 289  | Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym (*1*9) 100g/50ml                                                                                                                                                         | 289  | Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym (*1*9) 100g/50ml                                                                                                                                            | 289  | drobiowe, buraczki,                                                                                                                                                                                  |      |  |
|                       | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                     | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                     | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                    | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                       | 142  | kalafior                                                                                                                                                                                             |      |  |
|                       | Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g                                                                                                                                                                             | 45   | Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g                                                                                                                                                                             | 45   | Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g                                                                                                                                                                            | 45   | Surówka z marchewki i jabłka z olejem                                                                                                                                                                | 44   | gotowany, mleko w                                                                                                                                                                                    |      |  |
|                       | Fasolka szparagowa 50g                                                                                                                                                                                             | 14   | Kalafior gotowany 50g                                                                                                                                                                                              | 16   | Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g                                                                                                                                                                            | 16   | jabłka z olejem                                                                                                                                                                                      | 14   | proszku (*7),                                                                                                                                                                                        | 50   |  |
|                       | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                               | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                               | 50   | Kalafior gotowany 50g                                                                                                                                                                                             | 16   | rzepakowym 70g                                                                                                                                                                                       |      | śmietana (*7)                                                                                                                                                                                        |      |  |
|                       |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                              | 50   | Fasolka szparagowa 50g                                                                                                                                                                               |      | 450ml                                                                                                                                                                                                |      |  |
|                       |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                   |      | Woda 500ml                                                                                                                                                                                           |      | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                 |      |  |
| Podwie                | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                                         | 60   | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                                         | 60   | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                                        | 60   | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                           | 60   | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                           | 60   |  |
| Kolacja               | Mozzarella plastry (*7) 50g                                                                                                                                                                                        | 112  | Mozzarella plastry (*7) 50g                                                                                                                                                                                        | 112  | Mozzarella plastry (*7) 50g                                                                                                                                                                                       | 112  | Mozzarella plastry (*7) 50g                                                                                                                                                                          | 112  | Mięso wieprzowe,                                                                                                                                                                                     | 545  |  |
|                       | Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 30g                                                                                                                                                                                     | 32   | Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 30g                                                                                                                                                                                     | 32   | Szynka drobiowa (*1+6+7+9) 30g                                                                                                                                                                                    | 32   | Szynka drobiowa (*1+6+7+9)30g                                                                                                                                                                        |      | jajko(*3),                                                                                                                                                                                           |      |  |
|                       | Ogórek kiszony 50g                                                                                                                                                                                                 | 6    | Cukinia parzona 50g                                                                                                                                                                                                | 263  | Cukinia parzona 50g                                                                                                                                                                                               | 7    | Ogórek kiszony 50g                                                                                                                                                                                   | 32   | seler(*9),                                                                                                                                                                                           |      |  |
|                       | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g                                                                                                                                                                                  | 261  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                             |      | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                            | 263  | Chleb razowy (*1)100g                                                                                                                                                                                | 6    | marchew,                                                                                                                                                                                             |      |  |
|                       | Masło śniadaniowe                                                                                                                                                                                                  | 116  | Masło śniadaniowe                                                                                                                                                                                                  | 116  | Masło śniadaniowe                                                                                                                                                                                                 |      | Masło śniadaniowe                                                                                                                                                                                    | 251  | pietruszką, oliwa,                                                                                                                                                                                   |      |  |
|                       | kanapkowe 83%(*7) 20g                                                                                                                                                                                              |      | kanapkowe83%(*7) 20g                                                                                                                                                                                               |      | kanapkowe 83%(*7) 20g                                                                                                                                                                                             |      | kanapkowec83%(*7) 20g                                                                                                                                                                                |      | masło (*7), kasza                                                                                                                                                                                    |      |  |
|                       | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      | Herbata b/c250ml                                                                                                                                                                                                  | 116  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                    | 116  | manna (*1) 450ml                                                                                                                                                                                     |      |  |
|                       |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                      |      | Herbata 250ml                                                                                                                                                                                        |      |  |
| Nocny                 | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g                                                                                                            | 188  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                         | 198  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                         | 198  | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                              | 188  |                                                                                                                                                                                                      |      |  |
|                       | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                        | 75   | Mus owocowy 100%/100g                                                                                                                                                                                              | 54   | Mus owocowy 100%.100g                                                                                                                                                                                             | 54   | Rzodkiew biała talarki 100g                                                                                                                                                                          | 23   |                                                                                                                                                                                                      |      |  |
| WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE | Wartość energet. [kcal] 2515<br>Białko ogółem [g]: 104,04<br>Tłuszcz[g]: 91,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 335,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:40,12<br>Sód[g]: 2,33 |      | Wartość energet. [kcal] 2388<br>Białko ogółem [g]: 93,22<br>Tłuszcz[g]: 72,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,11<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,12<br>Sód [g]: 2,12 |      | Wartość energet. [kcal]2388<br>Białko ogółem [g]: 93,22<br>Tłuszcz[g]: 72,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,11<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:32,12<br>Sód [g]: 2,12 |      | Wartość energet. [kcal] 2260<br>Białko ogółem [g] 98,33<br>Tłuszcz[g] 75,96<br>w tym nasycone [g] 23,12<br>Węglowodany ogółem [g] 302,55<br>W tym cukry [g] 43,23<br>Błonnik[g] 43,30<br>Sód[g] 2,02 |      | Wartość energet. [kcal]2014<br>Białko ogółem [g] 74,45<br>Tłuszcz[g] 50.54<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 292,63<br>W tym cukry [g] 31,12<br>Błonnik[g] 24,54<br>Sód [g] 1,78 |      |  |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 22 września 2025 |                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                           | Kcal | Dieta łatwostrawna<br>(2)(C2)                                                                                                                                                                                        | Kcal | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                                | Kcal | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                             | Kcal     | Dieta<br>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  | Półdewica drobiowa (+1+9+10+11) 30g                                                                                                                                                                              | 35       | Płatki jaglane na mleku (*7),                                                                                                                                                                        | 602  |
|                                | Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g                                                                                                                                    | 156  | Półdewica drobiowa (+1+9+10+11) 60g                                                                                                                                                                                  | 52   | Półdewica drobiowa (+1+9+10+11) 60g                                                                                                                                                                                 | 52   | Paszтет drobiowy zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g                                                                                                                                                 | 156      | mleko w proszku (*7),                                                                                                                                                                                |      |
|                                | Ser żółty(*7) 20g                                                                                                                                                                                     | 70   | Dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                                 | 40   | Dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                                | 40   | Ser żółty (*7) 20g                                                                                                                                                                                               | 70       | miód, suchary (*1) 450ml                                                                                                                                                                             |      |
|                                | Ogórek 50g                                                                                                                                                                                            | 6    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                          | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                         | 9    | Ogórek 50g                                                                                                                                                                                                       | 6        |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                                | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                           | 1    | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                          | 1    | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                         | 1    | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                      | 1        | Herbata 250ml                                                                                                                                                                                        |      |
|                                | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g                                                                                                                                                                     | 261  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                    | 263  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                              | 263  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                           | 251      |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                                | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                     | 116  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                    | 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                                                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
| II śniadanie                   | Winogron 150g                                                                                                                                                                                         | 85   | Banan 1szt./150g                                                                                                                                                                                                     | 110  | Banan 1szt./150g                                                                                                                                                                                                    | 110  | Śliwki 100g<br>Orzechy włoskie (*8)10g                                                                                                                                                                           | 85<br>68 | Kefir *7/200ml                                                                                                                                                                                       | 102  |
| 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 (*1*7*9) 100g/50ml                                                                                            | 276  | Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego gotowany w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml                                                                                                                                   | 232  | Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego gotowany w sosie pomidorowym (*1*7*9) 90g/50ml                                                                                                                                  | 232  | Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym (*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                                                                                                                                                                                   | 38   | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                      | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                   | 142      | Kompot wielowocowy 250ml                                                                                                                                                                             | 50   |
|                                | Sałátka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 70g                                                                                                                                                     | 23   | Brokuł gotowany 50g                                                                                                                                                                                                  | 15   | Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g                                                                                                                                                                                  | 38   | Sałátka 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                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                                |                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                                |                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
| 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,                                                                                                                                                      | 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       | 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 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, półdewicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g                                                                                                     | 203  | Bułka pszenna z mix roślinnym, półdewicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g                                                                                                                  | 213  | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, półdewicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g                                                                                                       | 213  | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, półdewicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g                                                                                                        | 203      |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                                | Brzoskwinia/ Nektarynka 120g                                                                                                                                                                          | 45   | Brzoskwinia / Nektarynka 120g                                                                                                                                                                                        | 45   | Brzoskwinia/ Nektarynka 120g                                                                                                                                                                                        | 45   | Pomidor 1szt./100g                                                                                                                                                                                               | 18       |                                                                                                                                                                                                      |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE              | Wartość energet. [kcal] 2483<br>Białko ogółem [g]112,43<br>Tłuszcz[g] 84,34<br>w tym nasycone [g] 29,12<br>Węglowodany ogółem [g] 322,13<br>W tym cukry [g] 59,23<br>Błonnik[g] 42,65<br>Sód [g] 2,52 |      | Wartość energet. [kcal] 2425<br>Białko ogółem [g]: 101,66<br>Tłuszcz[g]: 80,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 325,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 32,12<br>Sód [g]: 2,16 |      | Wartość energet. [kcal]2425<br>Białko ogółem [g]: 101,66<br>Tłuszcz[g]: 80,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 325,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 32,12<br>Sód [g]: 2,16 |      | Wartość energet. [kcal] 2365<br>Białko ogółem [g]: 110,89<br>Tłuszcz[g]: 80, 65<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 311,82<br>W tym cukry[g]:47,23<br>Błonnik[g]: 44,09<br>Sód[g]2,32 |          | Wartość energet. [kcal]2002<br>Białko ogółem [g] 90,45<br>Tłuszcz[g] 57,54<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 292,63<br>W tym cukry [g] 31,12<br>Błonnik[g] 24,54<br>Sód [g] 2,02 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 23 września 2025 |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                          | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                                         | Kcal | Dieta łatwostrawna<br>(2)(C2)                                                                                                                                                                                       | Kcal | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                                | Kcal | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                            | Kcal     | Dieta<br>papkowata(12)                                                                                                                                                                               | Kcal |
| Śniadanie                | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml                                                                                                                                                                              | 256  | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml                                                                                                                                                                              | 256  | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml                                                                                                                                                                              | 256  | Jogurt naturalny (*7) 100g                                                                                                                                                                                      | 60       | Płatki jęczmienne na mleku (*7*1),                                                                                                                                                                   | 602  |
|                          | Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g                                                                                                                                                                                 | 102  | Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g                                                                                                                                                                                  | 102  | Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g                                                                                                                                                                             | 82   | Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g                                                                                                                                                                             | 102      | mleko w proszku (*7),                                                                                                                                                                                |      |
|                          | Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g                                                                                                                                                                           | 19   | Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g                                                                                                                                                                           | 19   | Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g                                                                                                                                                                           | 19   | Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g                                                                                                                                                                       | 19       | miód, bułka pszenna (*1) 450ml                                                                                                                                                                       |      |
|                          | Rzodkiew biała 50g                                                                                                                                                                                                  | 7    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                         | 9    | Rzodkiew biała 50g                                                                                                                                                                                                  | 9    | Rzodkiew biała 50g                                                                                                                                                                                              | 7        |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          | Roszponka 5g                                                                                                                                                                                                        | 1    | Roszponka 5g                                                                                                                                                                                                        | 1    | Roszponka 5g                                                                                                                                                                                                        | 1    | Roszponka 5g                                                                                                                                                                                                    | 1        | Herbata z cukrem 250ml                                                                                                                                                                               |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g                                                                                                                                                                                  | 261  | Chleb pszenny (*1) 100g                                                                                                                                                                                             | 263  | Chleb pszenny (*1) 100g                                                                                                                                                                                             | 263  | Chleb razowy (*1) 100g                                                                                                                                                                                          | 251      |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                   | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                   | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                   | 116  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                               | 116      |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
| II śniadanie             | Jabłko 1szt./160g                                                                                                                                                                                                   | 75   | Mus owocowy 100% owoców 100g                                                                                                                                                                                        | 54   | Mus owocowy 100% owoców 100g                                                                                                                                                                                        | 54   | Jabłko 1szt./160g<br>Migdały (*8) 10g                                                                                                                                                                           | 75<br>62 | Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g                                                                                                                                              | 90   |
| 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,                                                                                                                                                                       | 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      | mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),                                                                                                                                                                |      |
|                          | Ryż biały 200g                                                                                                                                                                                                      | 260  | Ryż biały gotowany 200g                                                                                                                                                                                             | 260  | Ryż biały gotowany 200g                                                                                                                                                                                             | 260  | Ryż brązowy 200g                                                                                                                                                                                                | 247      | śmietana (*7) 450ml                                                                                                                                                                                  |      |
|                          | Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g                                                                                                                                         | 62   | Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g                                                                                                                                                                                   | 42   | Ryż biały gotowany 200g                                                                                                                                                                                             | 42   | Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g                                                                                                                                     | 62       | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                            | 50   |
|                          | Sałata z oliwą 50g                                                                                                                                                                                                  | 36   | Sałata z oliwą 50g                                                                                                                                                                                                  | 36   | Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g                                                                                                                                                                                   | 36   | Sałata z oliwą 50g                                                                                                                                                                                              | 36       |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                | 50   | Woda 500ml                                                                                                                                                                                                      | 36       |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                                                                                      |      |
| Podwieier                | 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),                                                                                                                                                               | 545  |
|                          | Ogórek 50g                                                                                                                                                                                                          | 6    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                         | 9    | Ogórek 50g                                                                                                                                                                                                          | 9    | Ogórek 50g                                                                                                                                                                                                      | 6        | marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml                                                                                                                                       |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g                                                                                                                                                                                   | 261  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                              | 263  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                              | 116  | 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                                                                                                                                                                             |      | Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g                                                                                                                                                                         | 116      |                                                                                                                                                                                                      |      |
| 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, mozzarella,salatą 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,salatą i papryką (*1*6+9+10)                                                                                                                | 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<br>Białko ogółem [g]: 103,15<br>Tłuszcz[g]: 77,34<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23<br>Węglowodany ogółem[g]: 315,56<br>w tym cukry[g]: 58,23<br>Błonnik[g]: 38,93<br>Sód [g]: 2,56 |      | Wartość energet. [kcal] 2411<br>Białko ogółem [g]: 100,78<br>Tłuszcz[g]: 64,97<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11<br>Węglowodany ogółem[g]: 322,12<br>w tym cukry[g]: 58,45<br>Błonnik[g]: 35,11<br>Sód [g]: 2,42 |      | Wartość energet. [kcal] 2381<br>Białko ogółem [g]: 101,34<br>Tłuszcz[g]: 63,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67<br>Węglowodany ogółem[g]: 322,12<br>w tym cukry[g]: 58,45<br>Błonnik[g]: 35,03<br>Sól [g]: 2,38 |      | Wartość energet. [kcal] 2411<br>Białko ogółem [g]:102,23<br>Tłuszcz[g]: 70,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 301,82<br>w tym cukry[g]:41,23<br>Błonnik[g]: 42,09<br>Sód[g]:2,52 |          | Wartość energet. [kcal]2054<br>Białko ogółem [g] 72,34<br>Tłuszcz[g] 49,73<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 288,34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 2,02 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 24 września 2025                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                               |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|                   | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                                                                                               | Kcal                                                | Dieta łatwostrawna<br>(2)(C2)                                                                                                                                                                                                                            | Kcal                                            | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                                                                     | Kcal                                            | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                                                                                        | Kcal                                            | Dieta<br>papkowata(12)                                                                                                                                                                               | Kcal                          |  |
| Śniadanie         | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Herbata b/c 250ml                                 | 247<br><br>261<br>116<br><br>65<br><br>56<br>9<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka5g<br>Herbata b/c 250ml                            | 247<br><br>263<br>116<br><br>65<br>56<br>9<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka5g<br>Herbata b/c 250ml                            | 247<br><br>263<br>116<br><br>65<br>56<br>9<br>1 | Kefir *7/200ml<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 60g<br>Mozzarella plaster (*7)20g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Herbata bez cukru 250ml                                                              | 102<br>251<br><br>116<br>65<br><br>56<br>9<br>1 | Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br><br><br><br><br>Herbata 250ml                                                                           | 602                           |  |
| II śniade         | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                                                | 55                                                  | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                               | 55                                              | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                                                               | 55                                              | Pomarańcza 150g<br>Pestki dyni (+8) 10g                                                                                                                                                                                                                                     | 112<br>54                                       | Sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                    | 81                            |  |
| Obiad             | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml<br>Kotlet mielony wieprzowy panierowany i smaŹony (*1*3) 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 262<br><br>302<br><br>142<br>54<br><br>22<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 262<br><br>255<br>142<br><br>32<br>22<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 262<br><br>255<br>142<br><br>32<br>22<br>50     | Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*7*9)400ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g<br>Cukinia gotowana 50g<br>Woda 500ml | 246<br><br>255<br>142<br><br>54<br>22           | Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml                                                                           | 625<br><br><br><br><br><br>50 |  |
| Podwiecz.         | Jogurt owocowy (*7) 100g                                                                                                                                                                                                                                                  | 90                                                  | Jogurt owocowy (*7) 100g                                                                                                                                                                                                                                 | 90                                              | Jogurt owocowy (*7) 100g                                                                                                                                                                                                                                 | 90                                              | Jogurt naturalny *7/100g                                                                                                                                                                                                                                                    | 60                                              | Jogurt owocowy (*7) 100g                                                                                                                                                                             | 90                            |  |
| Kolacja           | Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g<br>Miód 15g<br>Ogórek 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                   | 92<br><br>40<br>6<br>261<br>116                     | Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                            | 92<br>40<br>7<br>263<br><br>116                 | Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g<br>Miód 15g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                             | 92<br><br>40<br>7<br>263<br><br>116             | Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g<br>Szynka z indyka 75% (*1+6+9+10) 20g<br>Ogórek 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                       | 92<br><br>25<br><br>6<br>251<br>116             | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml                                                                               | 545                           |  |
| Noctny            | Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt.<br>Brzoskwinia 100g                                                                                                                                                             | 155<br><br>45                                       | Kanapka tostowa pszenna z szynką drob.,twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.<br>Brzoskwinia 100g                                                                                                                                    | 178<br><br>45                                   | Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.<br>Brzoskwinia 100g                                                                                                                                   | 178<br><br>45                                   | Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt.<br>Rzodkiew biała talarki 150g                                                                                                                                                    | 155<br><br>22                                   |                                                                                                                                                                                                      |                               |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Wartość energet. [kcal] 2503<br>Białko ogółem [g]: 109,34<br>Tłuszcz[g]: 92,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 40,09<br>Sód [g]: 2,23                                                       |                                                     | Wartość energet. [kcal] 2456<br>Białko ogółem [g]: 98,98<br>Tłuszcz[g]: 75,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 350,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód[g]: 2,11                                        |                                                 | Wartość energet. [kcal] 2456<br>Białko ogółem [g]: 98,98<br>Tłuszcz[g]:75,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 350,23<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód[g]: 2,11                                         |                                                 | Wartość energet. [kcal] 2329<br>Białko ogółem [g]:96,63<br>Tłuszcz[g]: 89,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 329,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:44,99<br>Sód [g]: 2,21                                                           |                                                 | Wartość energet. [kcal]2003<br>Białko ogółem [g] 75,45<br>Tłuszcz[g] 53,54<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 302,63<br>W tym cukry [g] 31,12<br>Błonnik[g] 24,54<br>Sód [g] 2,18 |                               |  |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 25 września 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<br>Twarożek z koperkiem (*7) 70g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                            | 255<br>82<br>40<br>6<br>1<br>261<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7)350ml<br>Twarożek z koperkiem (*7) 70g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                      | 255<br>82<br>40<br>9<br>1<br>263<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7)350ml<br>Twarożek z koperkiem (*7) 70g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Pomidor 50g<br>Rukola 5g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                         | 255<br>82<br>40<br>9<br>1<br>263<br>116 | Schab z kija (*6*9*10+11) 40g<br>Twarożek z koperkiem (*7) 80g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Roszponka 5g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                 | 52<br>93<br>6<br>1<br>251<br>116 | Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br>Herbata 250ml                                                                                              | 589           |
|                            | Gruszka 160g                                                                                                                                                                                                                                                                                | 85                                      | Mus owocowy 100% b/c /100g                                                                                                                                                                                                                                         | 54                                      | Mus owocowy 100% b/c /100g                                                                                                                                                                                                                                         | 54                                      | Gruszka 160g<br>Pestki dyni (+8) 15g                                                                                                                                                                                                                    | 85<br>52                         | Mus owocowy 100% b/c /100g                                                                                                                                                                           | 54            |
|                            | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 284<br>545<br>45<br>38<br>50            | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g<br>Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 235<br>545<br>42<br>38<br>50            | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym i włoszczyzny(*9)400ml<br>Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g<br>Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Kompot owocowy 250ml | 235<br>545<br>42<br>38<br>50            | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml<br>Kasza gryczana 200g<br>Sos drobiowo-wieprzowy z warzywami (*1*9+7) 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g<br>Sałata z oliwą 50g<br>Woda 500ml | 284<br>242<br>236<br>45<br>38    | Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250ml                                                                | 625<br><br>50 |
|                            | Kefir (*7) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | 102                                     | Kefir (*7) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                   | 102                                     | Kefir (*7) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                   | 102                                     | Kefir (*7) 200ml                                                                                                                                                                                                                                        | 102                              | Mus owocowy 100% owoców 100g                                                                                                                                                                         | 54            |
|                            | Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)50g<br>Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9)<br>Papryka 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                      | 59<br>42<br>10<br>261<br>116            | Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)50g<br>Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9)<br>Cukinia parzona 50g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                                 | 59<br>42<br>7<br>263<br>116             | Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9) 50g<br>Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9)<br>Cukinia parzona 50g<br>Chleb pszenny (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                               | 59<br>42<br>7<br>263<br>116             | Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9) 50g<br>Pasta z pieczonych warzyw 50g (*9)<br>Papryka 50g<br>Chleb razowy (*1)100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                             | 59<br>42<br>10<br>251<br>116     | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml                                                                               | 511           |
|                            | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g<br>Pomidor 1 szt 100g                                                                                                                                                          | 192<br>18                               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 300ml                                                                                                                                    | 194<br>81                               | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarogiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g<br>Sok owocowy 300ml                                                                                                                                    | 194<br>81                               | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g<br>Pomidor 1 szt 100g                                                                                                                      | 192<br>18                        |                                                                                                                                                                                                      |               |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE          | Wartość energet. [kcal] 2550<br>Białko ogółem [g] 117,54<br>Tłuszcz[g] 91,123<br>w tym nasycone [g] 27,12<br>Węglowodany ogółem [g] 319,13<br>W tym cukry [g] 53,23<br>Błonnik[g] 37,65<br>Sód [g] 2,32                                                                                     |                                         | Wartość energet. [kcal] 2372<br>Białko ogółem [g] 82,02<br>Tłuszcz[g] 72,65<br>w tym nasycone [g] 22,44<br>Węglowodany ogółem [g] 344,29<br>W tym cukry [g] 55,12<br>Błonnik[g] 22,34<br>Sód [g] 2,23                                                              |                                         | Wartość energet. [kcal] 2372<br>Białko ogółem [g] 82,02<br>Tłuszcz[g] 72,65<br>w tym nasycone [g] 22,44<br>Węglowodany ogółem [g] 344,29<br>W tym cukry [g] 55,12<br>Błonnik[g] 22,34<br>Sód [g] 2,23                                                              |                                         | Wartość energet. [kcal] 2322<br>Białko ogółem [g] 96,54<br>Tłuszcz[g] 80,76<br>w tym nasycone [g] 19,12<br>Węglowodany ogółem [g] 268,22<br>W tym cukry [g] 42,76<br>Błonnik[g] 45,34<br>Sód [g] 2,10                                                   |                                  | Wartość energet. [kcal]1955<br>Białko ogółem [g] 80,12<br>Tłuszcz[g] 52.45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 284.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,98 |               |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 26 września 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   | Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1)60g                                                                                                                                                                         | 72   | Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g                                                                                                                                                                         | 95   |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g                                                                                                                                                                          | 52   | Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g                                                                                                                                                                        | 52   | Dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                              | 40   | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                        | 52   |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                         | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                       | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                       | 9    | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                        | 9    |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | 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                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| II śniadanie             | Brzoskwinia (Nektarynka) 120g                                                                                                                                                                                       | 55   | Brzoskwinia (Nektarynka) 120g                                                                                                                                                                                     | 55   | Brzoskwinia (Nektarynka) 120g                                                                                                                                                                                     | 55   | Brzoskwinia (Nektarynka ) 120g                                                                                                                                                                                     | 55   | Sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                   | 81   |
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                   |      | Pestki dyni(*8) 10g                                                                                                                                                                                                | 54   |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Obiad                    | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml                                                                                                                                               | 256  | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml                                                                                                                                             | 236  | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml                                                                                                                                             | 236  | Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml                                                                                                                                              | 232  | Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, Morszczuk gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml                                                                                                   | 625  |
|                          | Ryba morszczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g                                                                                                                                                                    | 265  | Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g                                                                                                                                                          | 189  | Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g                                                                                                                                                          | 189  | Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g                                                                                                                                                           | 189  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                      | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                    | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                    | 142  | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                     | 142  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Surówka z 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   | Sałata z jogurtem *7 50g                                                                                                                                                                                          | 25   | Sałata z jogurtem *7 50g                                                                                                                                                                                          | 25   | Fasolka szparagowa gotowana 50g                                                                                                                                                                                    | 18   |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                              | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                              | 50   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                               | 18   |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                   |      | Woda 500ml                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Podwieczerek             | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                             | 142  | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                           | 142  | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                           | 142  | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                            | 142  | Jogurt naturalny (*7) 150g                                                                                                                                                                          | 90   |
|                          |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Kolacja                  | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g                                                                                                                                                                | 176  | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g                                                                                                                                                              | 176  | Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g                                                                                                                                                              | 176  | Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g                                                                                                                                              | 187  | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml                                                                                               | 545  |
|                          | Ogórek 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                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Nocny                    | Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,salată i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g                                                                                                                            | 178  | Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salată i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                                          | 182  | Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem salată i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                                          | 182  | Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, salată i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                                          | 178  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Papryka słupki 100g                                                                                                                                                                                                 | 22   | Mus 100%/100g                                                                                                                                                                                                     | 54   | Mus 100%/100g                                                                                                                                                                                                     | 54   | Papryka słupki 100g                                                                                                                                                                                                | 22   |                                                                                                                                                                                                     |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE        | Wartość energet. [kcal] 2521<br>Białko ogółem [g]: 109,04<br>Tłuszcz[g]: 95,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 345,23<br>w tym cukry[g]: 46,245<br>Błonnik[g]:38,12<br>Sód [g]: 2,43 |      | Wartość energet. [kcal]2460<br>Białko ogółem [g]: 99,22<br>Tłuszcz[g]: 79,34<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 355,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:23,04<br>Sód [g]: 2,38 |      | Wartość energet. [kcal]2425<br>Białko ogółem [g]: 99,22<br>Tłuszcz[g]: 76,34<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 355,98<br>w tym cukry[g]: 50,245<br>Błonnik[g]:23,04<br>Sód [g]: 2,32 |      | Wartość energet. [kcal] 2361<br>Białko ogółem [g]: 99,87<br>Tłuszcz[g]: 74,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 283,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:45,99<br>Sód [g]: 2,33 |      | Wartość energet. [kcal]2011<br>Białko ogółem [g] 75,54<br>Tłuszcz[g] 51.3<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 289.34<br>W tym cukry [g] 19,22<br>Błonnik[g] 20,45<br>Sód [g] 1,92 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 27 września 2025 |                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                          | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                                         | Kcal              | Dieta łatwostrawna (2)(C2)                                                                                                                                                                                         | Kcal              | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                               | Kcal | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                               | Kcal | Dieta<br>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  | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                  | 251  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                   | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                  | 116               | Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g                                                                                                                                                                                  | 116  | Polędwica sopocka +1+9+10) 60g                                                                                                                                                                                     | 116  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Polędwica sopocka +1+9+10) 60g                                                                                                                                                                                      | 65                | Polędwica sopocka +1+9+10) 60g                                                                                                                                                                                     | 65                | Polędwica sopocka +1+9+10) 60g                                                                                                                                                                                     | 65   | Plaster twarogu (*7) 30g                                                                                                                                                                                           | 65   |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Ser żółty (*7) 20g                                                                                                                                                                                                  | 70                | Dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                               | 40                | Dżem truskawkowy 25g                                                                                                                                                                                               | 40   | Rzodkiew biała tarta 50g                                                                                                                                                                                           | 42   | Herbata 250ml                                                                                                                                                                                       |      |
|                          | Rzodkiew biała tarta 50g                                                                                                                                                                                            | 7                 | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                        | 9                 | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                        | 9    | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                        | 7    |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Rukola 5g                                                                                                                                                                                                           | 1                 | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                        | 1                 | Roszonka 5g                                                                                                                                                                                                        | 1    | Herbata bez cukru 250ml                                                                                                                                                                                            | 1    |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Herbata b/c 250ml        |                                                                                                                                                                                                                     | Herbata b/c 250ml |                                                                                                                                                                                                                    | Herbata b/c 250ml |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| II śniadanie             | Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym 150g (*7)                                                                                                                                               | 85                | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                         | 55                | Arbuz 150g                                                                                                                                                                                                         | 55   | Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym 150g (*7)                                                                                                                                              | 85   | Mus owocowy 100%/100g                                                                                                                                                                               | 54   |
| Obiad                    | Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami(*7*9) 400ml                                                                                                                                           | 265               | Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami(*7*9) 400ml                                                                                                                                          | 265               | Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami(*7*9) 400ml                                                                                                                                          | 265  | Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami(*7*9) 400ml                                                                                                                                          | 262  | Zupa jarzynowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml                                                                                                        | 625  |
|                          | Spaghetti makaron z sosem po bolońsku z mięsem drobiowym i pomidorami (*1*9) 300g                                                                                                                                   | 450               | Spaghetti makaron z sosem po bolońsku z mięsem drobiowym i pomidorami (*1*9) 300g                                                                                                                                  | 450               | Spaghetti makaron z sosem po bolońsku z mięsem drobiowym i pomidorami (*1*9) 300g                                                                                                                                  | 450  | Spaghetti makaron razowy z sosem po bolońsku z mięsem drobiowym i pomidorami (*1*9) 300g                                                                                                                           | 437  |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                         | 75                | Cukinia gotowana z masłem *7 120g                                                                                                                                                                                  | 45                | Cukinia gotowana z masłem *7 120g                                                                                                                                                                                  | 45   | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                        | 75   |                                                                                                                                                                                                     | 50   |
|                          | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                                           | 50                | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                                          | 50                | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                                          | 50   | Woda 500ml                                                                                                                                                                                                         | 16   | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                           |      |
| Podwiecz                 | Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g                                                                                                                                                                               | 154               | Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g                                                                                                                                                                              | 154               | Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g                                                                                                                                                                              | 154  | Kefir naturalny (*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  |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Nocny                    | 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 250ml                                                                                                                                                                                       |      |
|                          | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | 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, mozzarella, 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/ Nektarynka 120g                                                                                                                                                                                      | 55                | Brzoskwinia / Nektarynka 120g                                                                                                                                                                                      | 55                | Brzoskwinia/ Nektarynka 120g                                                                                                                                                                                       | 45   | Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g                                                                                                                                                              | 52   |                                                                                                                                                                                                     |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE        | Wartość energet. [kcal] 2459<br>Białko ogółem [g]: 107,34<br>Tłuszcz[g]: 85,87<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 325,07<br>w tym cukry[g]: 50,65<br>Błonnik[g]: 40,09<br>Sód [g]: 2,41 |                   | Wartość energet. [kcal] 2487<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz[g]: 76,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:27,99<br>Sód [g]: 2,33 |                   | Wartość energet. [kcal] 2467<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz[g]: 76,123<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 331,12<br>w tym cukry[g]: 41,64<br>Błonnik[g]:27,99<br>Sód [g]: 2,33 |      | Wartość energet. [kcal] 2257<br>Białko ogółem [g]: 92,04<br>Tłuszcz[g]: 70,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56<br>Węglowodany ogółem[g]: 260,23<br>w tym cukry[g]: 30,245<br>Błonnik[g]:46,12<br>Sód [g]: 2,25 |      | Wartość energet. [kcal]1983<br>Białko ogółem [g] 75,54<br>Tłuszcz[g] 51.3<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 289.34<br>W tym cukry [g] 19,22<br>Błonnik[g] 20,45<br>Sód [g] 1,82 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 28 września 2025

|                       | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                                                                  | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna (2)(C2)                                                                                                                                                                                                          | Kcal                                     | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                                                     | Kcal                                    | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                                          | Kcal                                     | Dieta<br>papkowata(12)                                                                                                                                                                               | Kcal                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Śniadanie             | Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbaska drobiowa gotowana (*6+9+10) 100g<br>Musztarda(*10) 20g<br>Pomidor 50g<br>Kiełki rzodkiewki 5g<br>Herbata b/c 250ml | 255<br>261<br>116<br>202<br>20<br>9<br>1 | Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Kiełbaska drobiowa gotowana (*6+9+10) 100g<br>Kecsup (*9)20g<br>Pomidor 50g<br>Liść sałaty 5g<br>Herbata b/c 250ml             | 255<br>263<br>116<br>202<br>22<br>9<br>1 | Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g<br>Pasta z pieczonych warzyw (*9) 50g<br>Pomidor 50g<br>Liść sałaty 5g<br>Herbata b/c 250ml | 255<br>263<br>116<br>56<br>45<br>9<br>1 | Kefir (*7) 200ml<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g<br>Jajecznica na parze (*3) 100g<br>Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g<br>Pomidor 50g<br>Kiełki rzodkiewki 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | 102<br>251<br>116<br>202<br>34<br>9<br>1 | Kasza manna na mleku (*1*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml<br><br><br><br><br><br>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<br>Pestki dyni(+8) 10g                                                                                                                                                                                            | 75<br>52                                 | Kefir *7/200ml                                                                                                                                                                                       | 102                       |
| Obiad                 | Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z ryżem (*9) 400ml<br>Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Kompot owocowy 250ml                                      | 189<br>265<br>142<br>14<br>45<br>50      | Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z ryżem (*9) 400ml<br>Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g<br>Kompot owocowy 250ml | 189<br>254<br>142<br>14<br>45<br>50      | Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z ryżem(*9) 400ml<br>Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Buraczki tarte olejem rzepakowym 70g<br>Kompot owocowy 250ml         | 189<br>254<br>142<br>14<br>45<br>50     | Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z ryżem brązowym (*9) 400ml<br>Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 50g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g<br>Woda 500ml          | 186<br>265<br>142<br>14<br>44            | Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml<br>Kompot wieloowocowy 250m                                                                                     | 625<br><br><br><br><br>50 |
| Podwie                | Jogurt owocowy 100g *7                                                                                                                                                                                                                       | 90                                       | Jogurt owocowy 100g *7                                                                                                                                                                                                              | 90                                       | Jogurt owocowy 100g *7                                                                                                                                                                                                                   | 90                                      | Jogurt naturalny 100g *7                                                                                                                                                                                                      | 60                                       | Deser z przetartych owoców 120g                                                                                                                                                                      | 71                        |
| Kolacja               | Salatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 120g<br>Pomidor 50g<br>Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                                               | 132<br>9<br>261<br>116                   | Pasta rybno-twarogowa twarogowa z zieleciną i morszczukiem(*7) 70g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                | 98<br>40<br>9<br>263<br>116              | Pasta rybno- twarogowa z zieleciną i morszczukiem (*7) 70g<br>Dżem truskawkowy 25g<br>Pomidor 50g<br>Chleb pszenny (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata b/c 250ml                                             | 98<br>40<br>9<br>263<br>116             | Salatka śledziowa z cebulką i ogórkiem kiszonym (*4) 120g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Chleb razowy (*1) 100g<br>Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g<br>Herbata bez cukru 250ml                                | 132<br>9<br>251<br>116                   | Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml<br>Herbata 250ml                                                                               | 511                       |
| Nocny                 | Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem,salata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g<br>Pomidor 100g/1szt                                                                                                                  | 188<br>18                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g                                                                                                 | 198<br>54                                | Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką jajkiem,salata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g<br>Mus owocowy 100%/100g                                                                                                        | 198<br>54                               | Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem,salata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g<br>Pomidor 100g/1szt/                                                                                                  | 188<br>18                                |                                                                                                                                                                                                      |                           |
| WARTOŚCI ODŻWICZAJĄCE | Wartość energet. [kcal] 2514<br>Białko ogółem [g]: 109,26<br>Tłuszcz[g]: 88,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 339,27<br>w tym cukry[g]: 57,64<br>Błonnik[g]: 38,72<br>Sód [g]: 2,52                          |                                          | Wartość energet. [kcal] 2454<br>Białko ogółem [g]: 95,66<br>Tłuszcz[g]: 73,12<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 341,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,47                 |                                          | Wartość energet. [kcal] 2328<br>Białko ogółem [g]: 87,92<br>Tłuszcz[g]: 68,45<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 332,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,31                      |                                         | Wartość energet. [kcal] 2390<br>Białko ogółem [g]: 102,11<br>Tłuszcz[g]: 674,92<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 292,45<br>w tym cukry[g]:47,23<br>Błonnik[g]: 44,09<br>Sód [g]:2,18            |                                          | Wartość energet. [kcal]1999<br>Białko ogółem [g] 70,12<br>Tłuszcz[g] 50.45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 284.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,82 |                           |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 29 września 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                   | Śliwki 100g                                                                                                                                                                                                         | 55   | Banan 150g                                                                                                                                                                                                          | 110  | Banan 150g                                                                                                                                                                                                          | 110      | Śliwki 100g<br>Pestki słonecznika (*8) 10g                                                                                                                                                                       | 55<br>52 | jogurt owocowy (*7) 100g                                                                                                                                                                            | 90   |
| Obiad                          | Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml                                                                                                                                                      | 267  | Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml                                                                                                                                                      | 267  | Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml                                                                                                                                                      | 267      | Krupnik z 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      | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                   | 142      | 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<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                          | 36<br>50 | Woda 500ml                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Podwiecz                       | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                             | 142  | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                             | 142  | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                             | 142      | Serek wiejski (*7) 150g                                                                                                                                                                                          | 142      | Mus owocowy 100%/100g bez cukru                                                                                                                                                                     | 54   |
| Kolacja                        | 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      |                                                                                                                                                                                                     |      |
| Nocny                          | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |          | Herbata bez cukru 250ml                                                                                                                                                                                          |          |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                                | Kanapka tostowa razowa z szynką, twarozkiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.                                                                                                                 | 184  | Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarozkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.                                                                                                                        | 194  | Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarozkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.                                                                                                                        | 194      | Kanapka tostowa razowa z szynką, twarozkiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.                                                                                                              | 143      |                                                                                                                                                                                                     |      |
|                                | Winogron 150g                                                                                                                                                                                                       | 85   | Mus owocowy 100%/100g                                                                                                                                                                                               | 45   | Mus owocowy 100%/100g                                                                                                                                                                                               | 45       | Rzodkiew biała talarki 100g                                                                                                                                                                                      | 17       |                                                                                                                                                                                                     |      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE              | Wartość energet. [kcal] 2588<br>Białko ogółem [g]: 110,45<br>Tłuszcz[g]: 83,82<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23<br>Węglowodany ogółem[g]: 342,56<br>w tym cukry[g]: 58,23<br>Błonnik[g]: 40,03<br>Sód [g]: 2,50 |      | Wartość energet. [kcal] 2586<br>Białko ogółem [g]: 94,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 366,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 32,72<br>Sód [g]: 2,43 |      | Wartość energet. [kcal] 2586<br>Białko ogółem [g]: 94,91<br>Tłuszcz[g]: 72,112<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30<br>Węglowodany ogółem[g]: 366,87<br>w tym cukry[g]: 57,18<br>Błonnik[g]: 32,72<br>Sód [g]: 2,43 |          | Wartość energet. [kcal] 2301<br>Białko ogółem [g]: 98,24<br>Tłuszcz[g]: 71,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 313,12<br>w tym cukry[g]:40,34<br>Błonnik[g]:48,78<br>Sód [g]: 2,46 |          | Wartość energet. [kcal]1945<br>Białko ogółem [g] 69,45<br>Tłuszcz[g] 64.12<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 291.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g]1,77 |      |

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

21.09.2025-30.09.2025

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, 30 września 2025 |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                      |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                          | Dieta podstawowa(1)<br>(C1)                                                                                                                                                                                         | Kcal | Dieta łatwostrawna<br>(2)(C2)                                                                                                                                                                                       | Kcal | Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem<br>tłuszczu(3)                                                                                                                                                  | Kcal | Dieta z ograniczeniem łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów(6)(C3)                                                                                                                                           | Kcal | Dieta<br>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  | Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowo-drobiowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*7*9) 300g                                                                                                                          | 438  | Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowo-drobiowym gotowane i okraszone masłem (*1*3*7*9) 300g                                                                                                            | 438  | Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g                                                                                                                                                       | 321  | ziemniaki, mięso wieprzowe ,                                                                                                                                                                         |      |
|                          | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                      | 142  | Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g                                                                                                                                                                                | 32   | Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g                                                                                                                                                                  | 32   | Ziemniaki 200g                                                                                                                                                                                                 | 142  | mleko w proszku (*7), śmietana (*7)                                                                                                                                                                  |      |
|                          | Jabłko 1szt./150g                                                                                                                                                                                                   | 75   | Szpinak gotowany 50g                                                                                                                                                                                                | 18   | Szpinak gotowany 50g                                                                                                                                                                                  | 18   | Jabłko 1szt./150g                                                                                                                                                                                              | 75   | 450ml                                                                                                                                                                                                |      |
|                          | Szpinak gotowany 50g                                                                                                                                                                                                | 18   | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                                           | 50   | Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                                             | 50   | Szpinak gotowany 50g                                                                                                                                                                                           | 18   | Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                 | 50   |
| Podwiecz                 | 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  |
|                          | Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g                                                                                                                                                      | 178  | Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g                                                                                                                                                      | 178  | Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g                                                                                                                                        | 178  | Zapiekanka makaronowa z makaronem razowym z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 200g                                                                                                                             | 167  | Mięso wieprzowe, jajko(*3),                                                                                                                                                                          | 545  |
|                          | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                         | 9    | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                              | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                           | 9    | Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                    | 9    | seler(*9), marchew,                                                                                                                                                                                  |      |
|                          | Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g                                                                                                                                                                                   | 261  | Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g                                                                                                                                                                              | 263  | Chleb pszenny (*1)100g                                                                                                                                                                                | 263  | Chleb razowy (*1)100g                                                                                                                                                                                          | 251  | pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza                                                                                                                                                                 |      |
| Kolacja                  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g                                                                                                                                                                             | 116  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g                                                                                                                                                               | 116  | Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g                                                                                                                                                                        | 116  | manna (*1) 450ml                                                                                                                                                                                     |      |
|                          | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                     |      | Herbata b/c250ml                                                                                                                                                                                      |      | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                              |      | Herbata 250ml                                                                                                                                                                                        |      |
|                          | Bułka razowa z mix roślinnym, mozzarellą , szynka, sałatą i papryka (*7*1*6+9+10) 100g                                                                                                                              | 177  | Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salaatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g                                                                                                                            | 182  | Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką,salaatą 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<br>Białko ogółem [g]: 100,26<br>Tłuszcz[g]: 89,04<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03<br>Węglowodany ogółem[g]: 333,27<br>w tym cukry[g]: 57,64<br>Błonnik[g]: 31,72<br>Sód [g]: 2,44 |      | Wartość energet. [kcal] 2482<br>Białko ogółem [g]: 98,54<br>Tłuszcz[g]: 87,02<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05<br>Węglowodany ogółem[g]: 337,054<br>w tym cukry[g]: 53,19<br>Błonnik[g]: 22,12<br>Sód [g]: 2,32 |      | Wartość energet. [kcal]2462<br>Białko ogółem [g] 96,23<br>Tłuszcz[g] 84.12<br>w tym nasycone [g] 14,234<br>Węglowodany ogółem [g] 335,08<br>W tym cukry [g] 49,98<br>Błonnik[g] 19,24<br>Sód [g] 2,28 |      | Wartość energet. [kcal] 2359<br>Białko ogółem [g]: 97,34<br>Tłuszcz[g]83,59<br>w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04<br>Węglowodany ogółem[g]: 280,67<br>w tym cukry[g]:37,34<br>Błonnik[g]:36,78<br>Sód [g]: 2,14 |      | Wartość energet. [kcal]2005<br>Białko ogółem [g] 70,12<br>Tłuszcz[g] 50.45<br>w tym nasycone [g] 19,23<br>Węglowodany ogółem [g] 284.34<br>W tym cukry [g] 30,22<br>Błonnik[g] 22,45<br>Sód [g] 1,99 |      |

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