

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Sobota, 1 listopada 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	Kakao b/c na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kakao b/c na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kakao b/c na mleku 2% (*7) 250ml	168	Jogurt naturalny (*7) 100ml	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g	52	Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g	52	Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g	52	Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g	52		
	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Mozzarella (*7) 20g	56	Herbata 250ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Winogron 150g	85	Mus owocowy 100%/100g	45	Mus owocowy 100%/100g	45	Pomarańcza 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	112 54	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	242	Zupa jarzynowa(*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe parowane, marchewka, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	256	Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/50ml	235	Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/50ml	235	Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml	256	Kompot wieloowocowy 250ml	
	Kasza gryczana 200g	242	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza jęczmienna (*1) 200g	218	Kasza gryczana 200g	242		
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	22	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	35	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	22		
	Salata z oliwą 50g	32	Salata z oliwą 50g	32	Salata z oliwą 50g	32	Salata z oliwą 50g	32		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml				
Podw	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Kefir (*7) 200g	102	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Salatka śledziowa z cebulką, ogórkiem i natką (*4*7) 100g	146	Pasta rybna z łososiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g	92	Salatka śledziowa z cebulką, ogórkiem i natką (*4*7) 100g	146	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Schab z kija (*1+6+9+10) 20g	32	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Schab z kija (*1+6+9+10) 20g	32		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarozkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	163	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarozkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	166	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarozkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	166	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarozkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	163		
	Sok owocowy 300ml	81	Sok owocowy 300ml	81	Sok owocowy 300ml	81	Pomidor 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2418 Białko ogółem [g]108,54 Tłuszcz[g] 87,123 w tym nasycone [g] 31,12 Węglowodany ogółem [g] 321,99 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 44,65 Sód[g] 2,54		Wartość energet. [kcal] 2386 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal]2386 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal] 2261 Białko ogółem [g]: 100,63 Tłuszcz[g]: 80,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 317,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,44		Wartość energet. [kcal]2021 Białko ogółem [g] 80,45 Tłuszcz[g] 58,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299,63 W tym cukry [g] 39,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

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)orzecze 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

<b>Niedziela, 2 listopada 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	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), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica na parze (*3) 100g	202	Jajecznica na białek jaj na parze (*3) 100g	76	Jajecznica na parze (*3) 100g	202		
	Szynka krakowska chuda wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka krakowska chuda wieprzowa (+6+9+10) 30g	34	Szynka krakowska chuda wieprzowa (+6+9+10) 30g	34		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Herbata 250ml	
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Liść sałaty 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Rukola 5g		Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Gruszka 150g Pestki dyni (+8) 10g	85 56	Mus owocowy 100% 100g	54
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 brązowym (*1*3*9) 400ml	184	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, buraczki, kalafior gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	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		
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	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 rzepakowym 70g	44		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16	Fasolka szparagowa 50g	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50	Kompot owocowy 250ml	50
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	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami na ciepło (*1*9) 200g	178	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami na ciepło (*1*9) 200g	178	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami na ciepło (*1*9) 200g	178	Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 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 kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	155	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	164	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	164	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocką, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	155		
	Jabłko 150g	75	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%.100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	23		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2515 Białko ogółem [g]: 104,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2388 Białko ogółem [g]: 93,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal]2388 Białko ogółem [g]: 93,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 98,33 Tłuszcz[g] 75,96 w tym nasycone [g] 23,12 Węglowodany ogółem [g] 302,55 W tym cukry [g] 43,23 Błonnik[g] 43,30 Sód[g] 2,02		Wartość energet. [kcal]2014 Białko ogółem [g] 74,45 Tłuszcz[g] 50,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 1,78	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

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, 3 listopada 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Poledwica drobiowa (+1+9+10+11) 30g	35	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, suchary (*1) 450ml	602
	Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g	156	Poledwica drobiowa z indyka (+1+9+10+11) 50g	52	Poledwica drobiowa z indyka (+1+9+10+11) 50g	52	Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 50g	156	Herbata 250ml	
	Ser żółty(*7) 20g	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Ser żółty (*7) 20g	70		
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	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		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			
II śniadanie	Winogron 150g	85	Banan 1szt./150g	110	Banan 1szt./150g	110	Śliwki 100g	85	Kefir *7/200ml	102
Obiad	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	232	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	232	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	232	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml	232	Zupa z cukinią (*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wierzowym duszonym z makaronem (*1*9) 300g	453	Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowo-drobiowym z warzywami (*1*9) 300g	445	Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowo-drobiowym z warzywami (*1*9) 300g	445	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym duszonym z makaronem razowym (*1*9) 300g	459	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Jabłko 150g	75	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Jabłko 150g	75		
	Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g	23	Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g	23	Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g	23	Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g	23		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podwie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Kefir naturalny *7/200ml, Orzechy włoskie (*8)10g	102 68	Mus owocowy bez cukru (*7) 100g	90
Kolacja	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g	72	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g	35		
	Pomidor 50g	7	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Pomidor 50g	7	Papryka 50g	10		
	Papryka 50g	10	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g	188	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g	192	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g	188		
	Śliwki 100g	55	Mus owocowy 100%.100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Ogórek świeży 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2483 Białko ogółem [g]112,43 Tłuszcz[g] 84,34 w tym nasycone [g] 29,12 Węglowodany ogółem [g] 322,13 W tym cukry [g] 59,23 Błonnik[g] 42,65 Sód [g] 2,52		Wartość energet. [kcal] 2425 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal]2425 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz[g]: 80,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sód [g]: 2,16		Wartość energet. [kcal] 2365 Białko ogółem [g]: 110,89 Tłuszcz[g]: 80, 65 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód[g]:2,32		Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 90,45 Tłuszcz[g] 57,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 292,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,02	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

<b>Wtorek, 4 listopada 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta papkowata(12)</b>	<b>Kcal</b>
Śniadanie	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml	168	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	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		
	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		
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała 50g	7		
	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1	Roszpinka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata z cukrem 250ml	
	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	75	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, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*1*9) 150g	256	Sos drobiowy z warzywami (*1*9) 150g	221	Sos drobiowy z warzywami (*1*9) 150g	221	Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*1*9) 150g	256		
	Ryż biały 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż biały gotowany 200g	260	Ryż brązowy 200g	247	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62	Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g	42	Ryż biały gotowany 200g	42	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g	62		
	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	Sałata z oliwą 50g	50	Kompot owocowy 250ml	50		
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), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ogórek 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem mozzarella, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g	193	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, mozzarellą,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	193	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g	193	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i papryką (*1*6+9+10)	193		
	Gruszka 1 szt 150g	85	Sok owocowy 300ml	81	Sok owocowy 300ml	81	Surówka z marchewki i rzodkwi z olejem rzepakowym 120g	55		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2471 Białko ogółem [g]: 103,15 Tłuszcz[g]: 77,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 315,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,93 Sód [g]: 2,56		Wartość energet. [kcal] 2411 Białko ogółem [g]: 100,78 Tłuszcz[g]: 64,97 w tym tłuszcze nasycone[g]: 25,11 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,11 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2381 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz[g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,67 Węglowodany ogółem[g]: 322,12 w tym cukry[g]: 58,45 Błonnik[g]: 35,03 Sól [g]: 2,38		Wartość energet. [kcal] 2411 Białko ogółem [g]:102,23 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,03 Węglowodany ogółem[g]: 301,82 w tym cukry[g]:41,23 Błonnik[g]: 42,09 Sód[g]:2,52		Wartość energet. [kcal]2054 Białko ogółem [g] 72,34 Tłuszcz[g] 49,73 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Środa, 5 listopada 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7)20g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	247 261 116 65 56 10 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Roszponka5g Herbata b/c 250ml	247 263 116 65 56 9 1	Kefir *7/200ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka Jana wieprzowa (*6+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7)20g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 250ml	102 251 116 65 56 10 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
II śniadanie	Śliwki 100g	55	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Śliwki 100g Pestki dyni (+8) 10g	55 54	Sok owocowy 300ml	81
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	262 302 142 54 22 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Pierś z kurczaka gotowana w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	262 255 142 32 22 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Pierś z kurczaka gotowana w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Cukinia gotowana 50g Kompot owocowy 250ml	262 255 142 32 22 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*7*9)400ml Pierś z kurczaka gotowana w sosie szpinakowym (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g Cukinia gotowana 50g Woda 500ml	246 255 142 54 22	Zupa pomidorowa (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podwiecz.	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny *7/100g	60	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Rzodkiew biała 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 261 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Pasta rybna z łososiem i jajkiem z koperkiem (*4*3) 70g Szynka z indyka 75% (*1+6+9+10) 20g Rzodkiew biała 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 25 7 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noctny	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, salata, pomidorem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt. Ogórki słupki 100g	155 14	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob.,twarogiem salata, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Galaretka z owocami 123g	178 100	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem salata, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Galaretka z owocami 123g	178 100	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, salata, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt. Ogórki słupki 100g	155 14		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2503 Białko ogółem [g]: 109,34 Tłuszcz[g]: 92,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 345,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,23		Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,11		Wartość energet. [kcal] 2456 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz[g]:75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 350,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:38,12 Sód[g]: 2,11		Wartość energet. [kcal] 2329 Białko ogółem [g]:96,63 Tłuszcz[g]: 89,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 329,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:44,99 Sód [g]: 2,21		Wartość energet. [kcal]2003 Białko ogółem [g] 75,45 Tłuszcz[g] 53,54 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,63 W tym cukry [g] 31,12 Błonnik[g] 24,54 Sód [g] 2,18	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Czwartek, 6 listopada 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 6 1 261 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 9 1 263 116	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 82 40 9 1 263 116	Jogurt naturalny 100g *7Schab z kija (*6*9*10+11) 40g Twarożek z koperkiem (*7) 80g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 52 93 80g 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% b/c /100g	54	Mus owocowy 100% b/c /100g	54	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% b/c /100g	54
	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	284 545 45 38 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsny i wloszczyzny(*9)400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	235 545 42 38 50	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsny i wloszczyzny(*9)400ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szt./250g Marchewka gotowana z masłem(*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	235 545 42 38 50	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)400ml Makaron razowy gotowany 200g Sos drobiowo-wieprzowy z warzywami (*1*9+7) 150g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	284 246 236 45 38	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowo- wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir (*7) 200ml	102	Kefir naturalny (*7) 200ml Pestki dyni (+8) 15g	102 52	Mus owocowy 100% owoców 100g	54
	Sałatka jarzynowa (*3*7*9) 120g Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)30g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 32 10 261 116	Sałatka jarzynowa (*3*7*9) 120g Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 32 7 263 116	Sałatka jarzynowa (*3*7*9) 120g Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)30g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 32 7 263 116	Sałatka jarzynowa (*3*7*9) 120g Polędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)30g Papryka 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 32 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	192 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	192 18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2550 Białko ogółem [g] 117,54 Tłuszcz[g] 91,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 37,65 Sód [g] 2,32		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 99,32 Tłuszcz[g] 80,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 45,34 Sód [g] 2,10		Wartość energet. [kcal]1955 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2025-10.11.2025

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, 7 listopada 2025**

Piątek, 7 listopada 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),	589
	Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe	251	mleko (*7*1),	
	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	proszku (*7),	
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Poledwica rubinowa (*9*10+1)60g	72	Poledwica rubinowa	95	miód, bułka pszenna (*1)	
Poledwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Poledwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Dżem truskawkowy 25g	40	Pomidor 50g	52	450ml		
Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Roszpunka 5g	9	Herbata z cukrem 250ml		
Roszpunka 5g	1	Roszpunka 5g	1	Roszpunka 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				Sok owocowy 300ml		
II śniadanie	Galaretką z owocami 123g	100	Galaretką z owocami 123g	100	Galaretką z owocami 123g	100	Pomarańcza 150g Migdały(*8) 10g	112 65		81
Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	256	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	236	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 400ml	236	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	232	Zupa szpinakowa (*7,*9), ziemniaki, Morszczuk gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Ryba morszczuk smażona panierowana (*1*4*9) 100g	265	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morszczuk na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Kompot wieloowocowy 250ml	
	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	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,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	178	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka pszenna z mix roślinnym, mozzarella, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	182	Bułka razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	178		
	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus 100%/100g	54	Mus 100%/100g	54	Papryka 100g	22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2521 Białko ogółem [g]: 109,04 Tłuszcz[g]: 95,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 345,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:38,12 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal]2460 Białko ogółem [g]: 99,22 Tłuszcz[g]: 79,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 355,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,38		Wartość energet. [kcal]2425 Białko ogółem [g]: 99,22 Tłuszcz[g]: 76,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 355,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:23,04 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal] 2361 Białko ogółem [g]: 99,87 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 283,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal]2011 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,92	

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2025-10.11.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

<b>Sobota, 8 listopada 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
Śniadanie	Kakao na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kakao na mleku 2% (*7) 250ml	168	Kakao na mleku 2% (*7) 250ml	168	Jogurt naturalny 100g *7	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Poleđwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poleđwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poleđwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poleđwica sopocka +1+9+10) 50g	65		
	Ser żółty (*7) 20g	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Twaróg (*7) 30g	35		
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała tarta 50g	7		
	Rukola 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	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 fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	273	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	212	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	212	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	273	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Sos szpinakowy z piersią kurczaka (*1*7*9) 150g	234	Kopiot wieloowocowy 250ml	50
	Makaron gotowany 200g (*1)	260	Makaron gotowany (*1) 200g	35	Makaron gotowany (*1) 200g	35	Makaron pełnoziarnisty gotowany (*1) 200g	247		
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52	Kalafior gotowany 50g	16	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	50	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52		
	Kalafior gotowany 50g	16	Kopiot owocowy 250ml	50	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	16		
Kopiot owocowy 250ml	50			Kopiot owocowy 250ml	50	Wod 500ml	16			
Podwieczro	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Serek homogenizowany owocowy(*7) 150g	154	Kefir (*7) 200ml	102	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Szynka delikatesowa drobiowa (*1+6+9) 60g	59	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	511
	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56	Mozzarella (*7) 30g	56		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową, mozzarellą, sałatą, ogórkami i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową ,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	188	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową , mozzarellą, sałatą, ogórkami i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	192		
	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	52		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2459 Białko ogółem [g]: 107,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 40,09 Sód [g]: 2,41		Wartość energet. [kcal] 2487 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2467 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz[g]: 76,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,99 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2257 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 70,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 260,23 w tym cukry[g]: 30,245 Błonnik[g]:46,12 Sód [g]: 2,25		Wartość energet. [kcal]1983 Białko ogółem [g] 75,54 Tłuszcz[g] 51.3 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 289.34 W tym cukry [g] 19,22 Błonnik[g] 20,45 Sód [g] 1,82	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

1.11.2025-10.11.2025

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, 9 listopada 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	255	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	255	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	255	Kefir (*7) 200ml	102	Kasza manna na mleku (*1*7),	589
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe	251	mleko w	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Kiełbaska drobiowa gotowana (*6+9+10) 100g	202	proszku (*7),	
	Kiełbaska drobiowa gotowana (*6+9+10) 100g	202	Kiełbaska drobiowa gotowana (*6+9+10) 100g	202	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Musztarda(*10) 20g	20	miód, bułka	
	Musztarda(*10) 20g	20	Ketchup (*9)20g	22	Pasta z pieczonych warzyw (*9) 50g	45	Pomidor 50g	9	pszenna (*1)	
Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Herbata 250ml		
Kiełki rzodkiewki 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Liść sałaty 5g	1	Herbata bez cukru 250ml				
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml						
II śniadanie	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Jabłko 150g Pestki dyni(+8) 10g	75 52	Kefir *7/200ml	102
Obiad	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*39) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem razowym (*1**9) 400ml	186	Rosół (*7,*9),	625
	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	265	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym (*1*7+9) 150g/30ml	254	Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g	265	ziemniaki,	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mięso	
	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	Brokuł gotowany 50g	14	wieprzowe,	
	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 rzepakowym 70g	44	mleko w	
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		proszku (*7),		
Podwie	Jogurt owocowy 100g *7	90	Jogurt owocowy 100g *7	90	Jogurt owocowy 100g *7	90	Jogurt naturalny 100g *7	60	śmietana (*7)	
Kolacja	Pasta rybno- twarogowa z szczypiorem i morskczukiem (*7) 70g	98	Pasta rybno-twarogowa twarogowa z zieleniną i morskczukiem(*7) 70g	98	Pasta rybno- twarogowa z zieleniną i morskczukiem (*7) 70g	98	Pasta rybno-twarogowa z morskczukiem i szczypiorem (*7) 70g	98	Mięso	511
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Poledwica sopočka (*6+9+10) 30g	35	wieprzowe,	
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia gotowana 50g	263	Cukinia gotowana 50g	263	Ogórek kiszony 50g	6	jajko(*3),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb razowy (*1) 100g	251	seler(*9),	
	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	marchew,	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml		pietruszką,		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopočka, sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopočka jajkiem,sałata i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopočka, jajkiem,sałata i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	188	oliwa, masło	
	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Pomidor 100g	18	(*7), kasza	
WARTOŚCI ODŻWICZCZE	Wartość energet. [kcal] 2514 Białko ogółem [g]: 109,26 Tłuszcz[g]: 88,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 33,03 Węglowodany ogółem[g]: 339,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 38,72 Sód [g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2454 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz[g]: 73,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 341,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,47		Wartość energet. [kcal] 2328 Białko ogółem [g]: 87,92 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal] 2390 Białko ogółem [g]: 102,11 Tłuszcz[g]: 674,92 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,45 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 44,09 Sód [g]:2,18		Wartość energet. [kcal]1999 Białko ogółem [g] 70,12 Tłuszcz[g] 50,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,82	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**1.11.2025-10.11.2025**

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.

<b>Poniedziałek, 10 listopada 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1)(C1)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dieta papkowata(12)</b>	<b>Kcal</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	245 261 116 52 56 10 1	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	245 263 116 52 56 9 1	Płatki jaglane na mleku (*7) 350ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	245 263 116 52 56 9 1	Jajko gotowane 1sz./50g(*3) Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynka delikatesowa drobiowa (+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7) 20g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 250ml	70 251 116 52 56 10 1	Płatki jaglane na mleku (*7) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	589
<b>II śniadanie</b>	Śliwki 100g	55	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Śliwki 100g Pestki słonecznika (*8) 10g	55 52	jogurt owocowy (*7) 100g	90
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	267 256 208 56 36 50	Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Szpinak gotowany z masłem i przyprawami (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	267 256 208 45 36 50	Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Szpinak gotowany z masłem i przyprawami (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	267 256 208 45 36 50	Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 400ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym (*1) 150g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	267 256 142 56 36	Krupnik zupa (*1*9), ziemniaki, mięso drobiowo-wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
<b>Podwiecz</b>	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
<b>Kolacja</b>	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g Ser żółty *7/ 20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	56 70 6 261 116	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g Twaróg plaster *7/30g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	56 45 7 263 116	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g Twaróg plaster *7/30g Cukinia gotowana 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	56 45 7 263 116	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g Ser żółty *7/20g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	56 70 6 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Winogron 150g	184 85	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%/100g	194 45	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%/100g	194 45	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarogiem, sałata, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Rzodkiew biała talarki 100g	143 17		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2588 Białko ogółem [g]: 110,45 Tłuszcz[g]: 83,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 342,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 40,03 Sód [g]: 2,50		Wartość energet. [kcal] 2586 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2586 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,43		Wartość energet. [kcal] 2301 Białko ogółem [g]: 98,24 Tłuszcz[g]: 71,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 313,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:48,78 Sód [g]: 2,46		Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77	

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