

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

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.

<b>Czwartek, 11 grudnia 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>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml Połędwica wieprzowa (+1+9+10+11) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 65 70 6 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml Połędwica wieprzowa (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry *7/20g Cukinia parzona 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 65 56 7 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1) 350ml Połędwica wieprzowa (+1+9+10+11) 60g Mozzarella plastry *7/20g Cukinia parzona 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 65 56 7 1 263 116	Kefir *7/200ml Połędwica wieprzowa (+1+9+10+11) 50g Mozzarella plastry *7/20g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 65 56 6 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml
<b>śniadanie II</b>	Gruszka 150g	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Gruszka 150g Pestki słonecznika (+8) 10g	85 54	Jogurt owocowy (*7) 100g
<b>Obiad</b>	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Spaghetti po bolońsku z sosem duszonym drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 200g makaron/100g (sos) Jabłko 150g Kompot owocowy 250ml	285 431 75 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Spaghetti po bolońsku z sosem duszonym drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 200g/100g sos Banan 150g Kompot owocowy 250ml	212 431 110 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Spaghetti po bolońsku z sosem duszonym drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 200g/100g sos Banan 150g Kompot owocowy 250ml	212 431 110 50	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Spaghetti z makaronem razowym po bolońsku z sosem duszonym drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 200g/100g sos Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 150g Woda 500ml	285 490 78	Zupa wiejska (*7, *9), ziemniaki, mięso wieprzowe, brokuł gotowany, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml
<b>Podwie</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	154	Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	154	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Mus owocowy 100%/100g
<b>Kolacja</b>	Szynkowa drobiowa(*9*10+1)50g Miód 15g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	55 40 9 261 116	Szynkowa drobiowa(*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	55 40 9 263 116	Szynkowa drobiowa(*9*10+1) 50g Miód 15g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	55 40 9 263 116	Szynkowa drobiowa(*9*10+1) 50g Jajko gotowane *3/50g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	45 70 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml
<b>Noemy</b>	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową, twarogiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Mus owocowy 100%/100g	143 54	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Mus owocowy 100%/100g	152 54	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, twarogiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Mus owocowy 100%/100g	152 54	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową, twarogiem, sałatą, ogórkiem kiszonym i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Ogórek zielony słupki 100g	143 18	
<b>WARTOŚCI</b>	Wartość energet. [kcal] 2522 Białko ogółem [g]: 125,34 Tłuszcz[g]: 85,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 335,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód[g]: 2,34		Wartość energet. [kcal] 2349 Białko ogółem [g]: 109,98 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 32,12 Sód[g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2331 Białko ogółem [g]: 109,63 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 332,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 32,12 Sód[g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2331 Białko ogółem [g]: 109,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 40,99 Sód[g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2089 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 65,34 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 302,34 W tym cukry [g] 31,22 Błonnik[g] 24,45 Sód [g] 3,11

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

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

Piątek, 12 grudnia 2025

	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2) (C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Ryż na mleku na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Papryka 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 112 40 10 1 261 116	Ryż na mleku na mleku (*7)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	255 102 40 9 1 263 116	Ryż na mleku (*7)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Dżem truskawkowy niskosłodzony 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	Twaróg plaster (*7) 30g Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g Papryka 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	47 112 19 10 1 251 116	Ryż na mleku na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602
II śniadanie	Mandarynka 100g	45	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Mandarynka 100g Migdały (*8) 10g	45 65	Sok owocowy 300ml	82
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml Kotlet rybny z morskuczka panierowany i smażony (*1*3*4) 110g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	245 285 142 56 11 50	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml Pulpet rybny z morskuczka parowany w sosie z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	245 235 142 35 11 50	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 400ml Pulpet rybny z morskuczka parowany w sosie z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7)70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	245 235 142 35 11 50	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Pulpet rybny z morskuczka parowany w sosie z masłem i koperkiem (*4*7) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Woda 500ml	232 235 142 56 11	Zupa kalafiorowa (*7, *9), ziemniaki, mięso drobiowe, bukiet warzyw, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwiecz	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	176 6 261 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	176 7 263 116	Risotto z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	176 7 263 116	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami na ciepło (*9) 200g Ogórek 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	187 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocey	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drob., sałatą i pomidor (*7*1*6+9+10) 100g Galaretką owocowa 123g	177 100	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drob.,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretką owocowa 123g	182 100	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drob.,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Galaretką owocowa 123g	182 100	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drob., sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Papryka słupki 100g	177 22		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2421 Białko ogółem [g]: 101,04 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2384 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal]2364 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 2,39		Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]:98,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 2,22		Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Sobota, 13 grudnia 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 Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g Mozzarella (*7)30g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	168 261 116 52 56 9 1	Kakao b/c na mleku 2% (*7) 250ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	168 263 116 52 56 9 1	Kakao b/c na mleku 2% (*7) 250ml Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	168 263 116 52 56 9 1	Jogurt naturalny (*7) 100ml Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Szynkowa drobiowa z majerankiem (+1+9+10) 50g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 250ml	60 251 116 52 56 9 1	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
II śniadanie	Mus owocowy 100%/100g	45	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 na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Sos po chińsku z duszonym mięsem drobiowym (*1*9) 150g (100g mięsa) Ryż biały 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 256 260 62 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy duszony z warzywami (*1*9) 150g (100g miesa) Ryż biały gotowany 200g Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 260 42 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Sos drobiowy duszony z warzywami (*1*9) 150g(100g miesa) Ryż biały gotowany 200g Brokuł gotowany z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	242 221 260 42 36 50	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Sos po chińsku z duszonym mięsem(100g miesa) Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	242 256 247 62 36	Zupa jarzynowa (*7*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml  Kompot wieloowocowy 250ml	625  50
Podw	Kefir *7/200ml	102	Kefir *7/200ml	102	Kefir *7/200ml	102	Kefir *7/200ml	102	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Sałatka śledziowa z cebulką, ogórkiem i natką (*4*7) 100g Schab z kija wieprzowy (*1+6+9+10) 20g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	146 32 10 261 116	Pasta rybna z łososiem i twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Miód 15g Cukinia parzona 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 twarogiem z koperkiem (*4*7) 70g Miód 15g Cukinia parzona 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 7 263 116	Sałatka śledziowa z cebulką, ogórkiem i natką (*4*7) 100g Schab z kija wieprzowy (*1+6+9+10) 20g Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata bez cukru 250ml	146 32 10 251 116	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Sok owocowy 300ml	163 81	Kanapka tostowa pszenna z szynką drobiową, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Sok owocowy 300ml	166 81	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarogiem, sałata, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Sok owocowy 300ml	166 81	Kanapka tostowa razowa z szynką drobiową, twarogiem, sałata, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g Pomidor 1szt./100g	163 18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2458 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] 2426 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]2426 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] 2301 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 POSILEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

<b>Niedziela, 14 grudnia 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	Twaróg chudy (*7) 30g Chleb razowy (*1) 100g	35 251	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	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 parze (*3) 100g	202	Jajecznica z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Szynka krakowska chuda wieprzowa (+6+9+10) 30g	34		
	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	Pomidor 50g	9		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Liść sałaty 5g	1		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Pomidor 50g	1	Herbata bez cukru 250ml			
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Rukola 5g					
					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 Kompot owocowy 250ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i pieczony (*1*3) 110g	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 kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	21		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Kalafior gotowany 50g	16	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Fasolka szparagowa 50g	14		
Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	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
Kolaacja	Mozzarella plastry (*7) 40g	78	Mozzarella plastry (*7) 40g	78	Mozzarella plastry (*7) 40g	78	Mozzarella plastry (*7) 40g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	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	32		
	Ogórek kiszony 50g	6	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Ogórek kiszony 50g	32		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	6		
	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	251		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c250ml		Herbata b/c 250ml	116			
Noeniy	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałatą i papryką (*7*1*6+9+10) 100g	155	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	164	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	164	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwica sopocka, jajkiem, sałatą i papryką (*1*7*6+9+10) 100g	155		
	Jabłko 150g	75	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z marchwi i jabłka z pestkami słonecznika 100g	42		
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

11.12.2025-20.12.2025

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, 15 grudnia 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	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	168 156 70 6 1 261 116	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml Połędwica drobiowa z indyka (+1+9+10+11) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	168 52 40 9 1 263 116	Kawa Inka na mleku 2% (*7) 250ml Połędwica drobiowa z indyka (+1+9+10+11) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	168 52 40 9 1 263 116	Kefir *7/200ml Połędwica drobiowa (+1+9+10+11) 30g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami drobiowy (*1*3*9+6) 50g Ogórek 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	102 35 156 70 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, suchary (*1) 450ml  Herbata 250ml	602
II śniada nie	Pomarańcza 200g	112	Banan 1szt./160g	110	Banan 1szt./160g	110	Pomarańcza 200g Migdały (*8) 10g	112 64	Kefir *7/200ml	102
Obiad	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym duszonym z makaronem (*1*9) 200g makaron/100g dodatki Jabłko 150g Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g Kompot owocowy 250ml	232 453 75 23 50	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowo-drobiowym z warzywami (*1*9) 200g makaron/100g sos Banan 120g Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g Kompot owocowy 250ml	232 445 110 23 50	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9)400ml Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowo- drobiowym z warzywami (*1*9)200g makaron/100g sos Banan 120g Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g Kompot owocowy 250ml	232 445 110 23 50	Zupa z cukinią i ziemniakami na wywarze mięsno- warzywnym (*1*7*9)400ml Sos z mięsem drobiowym- wieprzowym z warzywami (*1*9) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Szpinak duszony z masłem i przyprawami(*7) 50g Woda 500ml	232 167 242 55 23	Zupa z cukinią (*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe parowane, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wielowocowy 250ml	625 50
Podwie	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Galaretką z owocami bez cukru 123g	100	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i pestkami dyni (*7*8) 130g	82	Mus owocowy bez cukru (*7) 100g	90
Kolacja	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	72 35 10 261 116	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	72 35 7 263 116	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	72 35 7 263 116	Pasta twarogowa z natką pietruszki (*7) 60g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	72 35 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nočný	Bułka razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6*7+9+10) 100g Pomidor 1szt./100g	188 18	Bułka pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	192 54	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i pomidorem (*1*6*7+9+10) 100g Mus owocowy 100%/100g	192 54	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą drobiową, mozzarellą sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1szt./100g	188 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 POSILEK MSWiA Poliklinika**

**11.12.2025-20.12.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

<b>Wtorek, 16 grudnia 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	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 102 19 9 1 261 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 102 19 9 1 263 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	256 82 19 9 1 263 116	Jogurt naturalny (*7) 100g Pasta jajeczna z koperkiem (*3) 70g Szynka drobiowa z majerankiem (*9*10) 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1) 100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	60 102 19 9 1 251 116	Płatki jęczmienne na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata z cukrem 250ml	602	
II śniadanie	Jabłko 1szt./160g	75	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Mus owocowy 100% owoców 100g	54	Jabłko 1szt./160g Migdały (*8) 10g	75 62	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia bez cukru (*7) 125g	90	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	272 256 242 22 32 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	221 235 218 35 32 50	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie z włoszczyzny (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1) 200g Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g Sałata z oliwą 50g Kompot owocowy 250ml	221 235 218 35 32 50	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	272 256 242 22 32	Zupa wiejska(*7,*9), ziemniaki, Mięso drobiowe parowane, marchewka, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50	
Podwieczer	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	Serek wiejski 200g *7	142	Serek homogenizowany owocowy 150g	154	
Kolacja	Makaron zapiekany z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 6 261 116	Makaron zapiekany z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 9 263 116	Makaron zapiekany z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	223 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 200g Ogórek 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	176 6 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545	
Noceń	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella, sałatą i papryką (*1*6+9+10) 100g Gruszka 1 szt 150g	193 85	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, mozzarella,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	193 81	Bułka pszenna z mix roślinnym, polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	193 81	Bułka razowa z mix roślinnym, polędwicą wieprzową, serem mozzarella,sałatą i papryką (*1*6+9+10) Surówka z marchewki i rzodkwi z olejem rzepakowym 120g	193 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 POSILEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Środa, 17 grudnia 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 Pomidor 50g 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	Mandarynka 100g	45	Banan 150g	110	Banan 150g	110	Mandarynka 100g Pestki dyni (+8) 10g	45 54	Sok owocowy 300ml	81
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	262 254 142 54 11 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Udko z kurczaka gotowane z sosem koperkowym (*1*7*9) 150g/50ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	262 232 142 32 11 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 400ml Udko z kurczaka gotowane z sosem koperkowym (*1*7*9) 150g/50ml Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowany z masłem (*7) 70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Kompot owocowy 250ml	262 232 142 32 11 50	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9)400ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym70g Szpinak gotowany z przyprawami 50g Woda 500ml	246 254 142 54 11	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 Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 40 10 261 116	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 Papryka 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	92 25 10 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Noenoy	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*3*7+6+9+10) 1szt./100g Ogórkii słupki 100g	155 14	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt./100g Galaretkaz owocami 123g	178 100	Kanapka tostowa pszenna z szynką drob., twarogiem sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt./100g Galaretkaz owocami 123g	178 100	Kanapka tostowa razowa z serem, jajkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7*3+6+9+10) 1szt./100g 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**

**11.12.2025-20.12.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

<b>Czwartek,18 grudnia 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
	Kakao na mleku 2%/*7/250ml Twarożek z koperkiem (*7) 70g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb mieszaný ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	168 82 40 6 1 261 116	Kakao na mleku 2%/*7/250ml 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	168 82 40 9 1 263 116	Kakao na mleku 2%/*7/250ml 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	168 82 40 9 1 263 116	Schab z kija wieprzowy (*6*9*10+11) 40g Twarożek z koperkiem (*7) 80g Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	52 93 6 1 251 116	Płatki jaglane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	589
	Gruszka 160g	85	Mus owocowy 100% b/c / 100g	54	Mus owocowy 100% b/c / 100g	54	Gruszka 160g Pestki dyni (+8) 15g	85 52	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 włoszczyzny(*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 włoszczyzny(*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 Potrawka z kurczaka z warzywami (*1*7*9) 150g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 70g Sałata z oliwą 50g Woda 500ml	284 201 247 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 (*7) 200ml	102	Mus owocowy 100% owoców 100g	54
	Sałátka jarzynowa (*3*7*9) 120g Połędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9)30g Papryka 50g Chleb mieszaný ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 32 10 261 116	Sałátka jarzynowa (*3*7*9) 120g Połędwica 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	Sałátka jarzynowa (*3*7*9) 120g Połędwica 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	Sałátka jarzynowa (*3*7*9) 120g Połędwica 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, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	192 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarożkiem sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, połędwicą drobiową, twarożkiem,sałata i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Sok owocowy 300ml	194 81	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, połędwicą wieprzową, serem żółtym sałata i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Pomidor 1 szt 100g	192 18		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2550 Białko ogółem [g] 117,54 Tłuszcz[g] 91,123 w tym nasycone [g] 27,12 Węglowodany ogółem [g] 319,13 W tym cukry [g] 53,23 Błonnik[g] 37,65 Sód [g] 2,32		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82,02 Tłuszcz[g] 72,65 w tym nasycone [g] 22,44 Węglowodany ogółem [g] 344,29 W tym cukry [g] 55,12 Błonnik[g] 22,34 Sód [g] 2,23		Wartość energet. [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 96,54 Tłuszcz[g] 80,76 w tym nasycone [g] 19,12 Węglowodany ogółem [g] 268,22 W tym cukry [g] 42,76 Błonnik[g] 45,34 Sód [g] 2,10		Wartość energet. [kcal]1955 Białko ogółem [g] 80,12 Tłuszcz[g] 52,45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 284,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,98	

JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.12.2025-20.12.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

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

Piątek, 19 grudnia 2025

Piątek, 19 grudnia 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 *7/30g Chleb razowy (*1) 100g	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		
II śniadanie	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		81
	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	95	Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml	72	Polędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1)60g	95		
Obiad	Polędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Polędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Polędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1)60g	40	Polędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g	52	Herbata z cukrem 250ml	625
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Dżem truskawkowy 25g	9	Pomidor 50g	9		
Podwieczorek	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Pomidor 50g	1	Roszonka 5g	1	Sok owocowy 300ml	50
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Roszonka 5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
Kolacja	Galaretką z owocami 123g	100	Galaretką z owocami 123g	100	Galaretką z owocami 123g	100	Pomarańcza 150g Migdały(*8) 10g	112 65		90
	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	
Nocny	Ryba morskiczek smażona panierowana (*1*4*9) 110g	265	Ryba morskiczek na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morskiczek na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Ryba morskiczek na parze z masłem i koperkiem (*1*4) 100g	189	Kompot owocowy 250ml	545
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Jogurt naturalny (*7) 150g	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	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		22
	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18	Cukinia gotowana z masłem (*7) 50g	22	Cukinia gotowana z masłem (*7) 50g	22	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18		
KOLACJA	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		545
	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Jogurt naturalny (*7) 150g	
KOLACJA	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g	179	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g	179	Kasza kuskus z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g	179	Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami (*1*9) 200g	162	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6		
NOCNY	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		22
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116		
NOCNY	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1		22
	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		
NOCNY	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Papryka słupki 100g	22		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**

**11.12.2025-20.12.2025**

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) lubin.

<b>Sobota, 20 grudnia 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	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	
	Poledwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 50g	65	Poledwica sopocka +1+9+10) 50g	65		
	Ser żółty (*7) 20g	70	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Twaróg (*7) 30g	35		
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Rukola 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1		
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
II śniadanie	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta i olejem rzepakowym 150g (*7)	85	Banan 120g	110	Banan 120g	110	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 duszoną piersią kurczaka (*1*7*9) 150g (100g mięsa)	234	Sos szpinakowy z duszoną piersią kurczaka (*1*7*9) 150g(100g mięsa)	234	Sos szpinakowy z duszoną piersią kurczaka (*1*7*9) 150g (100gmięsa)	234	Sos szpinakowy z duszoną piersią kurczaka (*1*7*9) 150g (100g mięsa)	234		
	Makaron gotowany 200g (*1)	260	Makaron gotowany(*1) 200g	35	Makaron gotowany (*1) 200g	260	Makaron pełnoziarnisty gotowany (*1) 200g	247	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	16	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	35	Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 70g	52		
	Kalafior gotowany 50g	16	Kalafior gotowany 50g	50	Kalafior gotowany 50g	50	Kalafior gotowany 50g	16		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Wod 500ml	16		
Podwieczorek	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	Herbata 250ml	
	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	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową, mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g	192	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową ,mozzarellą, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g	188	Kanapka tostowa pszenna z szynką wieprzową, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g	188	Kanapka tostowa razowa z szynką wieprzową , mozzarellą, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt./100g	192	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g	52
	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82		
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 sporządził(a): Patrycja Wójtowicz  
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej

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

**11.12.2025-20.12.2025**

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.