

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki z topatką wieprzową i kielbasą wieprz.-drob. 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasztet z indyka 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 977,80 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 117,70 Węglowodany ogółem [g] 385,00 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 17,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 94,20
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Dżem truskawkowy 1szt 25 g Jabłko 1szt 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 60 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY)	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 780,70 Białko ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,10 Glukoza [g] 30,70 Fruktoza [g] 35,50 Sacharoza [g] 62,40 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 suma cukrów prostych [g] 146,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Ławostrawna Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,50 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 399,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 20,20 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 58,20 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 120,70
	D. z ogr. łprzysw. wegl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Roszponka 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 851,50 Białko ogółem [g] 123,30 Tłuszcz [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 347,60 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 38,20 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 15,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 74,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Łatwostaw: z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3053,70 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 20,20 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 120,10
		2024-03-05 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Surówka z kapusty kiszonej 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Grejfrut 250 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Grejfrut 250 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 248,20 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 26,90 Laktoza [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 80,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Masło 10g 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Kompot z jabłek 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Roszponka 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 349,70 Białko ogółem [g] 132,90 Tłuszcz [g] 60,50 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 18,20 Laktoza [g] 26,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 suma cukrów prostych [g] 71,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 5 g herbata b/c 250ml 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 75 g Woda butelkowana 1 szt. 500 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Grejfrut 250 g Dynia pestki 15 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Roszponka 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 245,90 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 275,00 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 30,80 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 18,00 Laktoza [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 57,40
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 401,30 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 61,30 Węglowodany ogółem [g] 334,90 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 24,50 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 18,80 Laktoza [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 71,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Mozzarella 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Mandarynka 80 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 200 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SO.JA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 775,20 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 398,10 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 27,30 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 35,60 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 76,80
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Mozzarella 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Liść sałaty 10 g	Mandarynka 80 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 876,60 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 364,00 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,60 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 29,20 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 73,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Sałatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 100 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,40 Białko ogółem [g] 138,20 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 344,70 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,70 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 77,50
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Mandarynka 80 g Słonecznik łuskany 15 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,50 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 377,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 24,70 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 suma cukrów prostych [g] 68,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2772,10 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 337,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 31,40 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 73,70
2024-03-07 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2871,30 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 52,10 Laktoza [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 127,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek 250 ml Pyzy na parze 180 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Herbata 250ml 250 ml Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,40 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 425,60 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 23,10 Sacharoza [g] 56,70 Laktoza [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 129,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Herbata 250ml 250 ml Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 640,90 Białko ogółem [g] 153,30 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodany ogółem [g] 334,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 18,90 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 101,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Polikimika	Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 20 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki 75 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2759,10 Białko ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 331,80 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 28,50 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 suma cukrów prostych [g] 73,60
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Pasta drobiowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2708,80 Białko ogółem [g] 157,70 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 332,30 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 50,20 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 18,90 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 101,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Papryka w słupki 50 g</p>	<p>Budyń 200 ml (MLEKO)</p>	<p>zupa szczawiowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Buraczki gotowane 75 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g</p>	<p>Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2408,20 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 27,90 Glukoza [g] 16,10 Fruktaza [g] 18,40 Sacharoza [g] 61,10 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 115,50</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g</p>	<p>Budyń 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2478,80 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 360,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 15,30 Fruktaza [g] 17,70 Sacharoza [g] 59,00 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 111,50</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 250,20 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 332,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 15,70 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 58,10 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 113,20
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	zupa szczawiowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Banan 100 g Stonecznik łuskany 15 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 257,60 Białko ogółem [g] 80,60 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 292,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 30,10 Laktoza [g] 11,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 62,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Buraczkki gotowane 150 g	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 280,10 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 332,60 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 15,70 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 58,10 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 113,30
		2024-03-09 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Kalańior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Rozszponka 10 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Wegetariańska Polikinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt Liść salaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta twarogowa 100 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,60 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 437,90 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,60 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 54,60 Laktoza [g] 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 suma cukrów prostych [g] 104,10
	Łatwostrawna Polikinka	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Liść salaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 331,60 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 321,40 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,20 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 31,10 Laktoza [g] 11,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 71,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza gryczana gotowana 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka b/c 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kalańfort gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECZY)	herbata b/c 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 682,40 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 360,60 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 35,40 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 17,90 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 56,60
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Kalańfort gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,30 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 31,10 Laktoza [g] 10,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 71,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 976,20 Białko ogółem [g] 171,10 Tłuszcz [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 310,60 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 47,90 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 25,90 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 71,00
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Buraczki gotowane 150 g Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 905,60 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 116,10 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 97,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt		Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 682,60 Białko ogółem [g] 171,50 Tłuszcz [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 265,50 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 15,70 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 15,00 suma cukrów prostych [g] 47,70
	D. z ogr. Iprzysw. wegl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa z ryżem brązowy m 400 ml (SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 978,50 Białko ogółem [g] 169,30 Tłuszcz [g] 126,00 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Sól [g] 10,70 kw. nasycone ogółem [g] 48,50 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 15,10 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 54,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER)	Banan 200 g	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,70 Białko ogółem [g] 182,60 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 46,30 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 41,80 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 suma cukrów prostych [g] 96,80
		Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos śmietanowo-czosnkow y 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)			