

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Kotlet schabowy smażony panirowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 19,43 Wartość energetyczna [kcal] 2 867,70 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 391,60 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 18,40 Sacharoza [g] 63,10 Laktoza [g] 19,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 116,50
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 15,69 Wartość energetyczna [kcal] 2 468,30 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 415,60 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 30,80 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 63,00 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 116,50

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,21 Wartość energetyczna [kcal] 2746,10 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 392,80 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 58,00 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 110,60
	D. z ogr. Iprzysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Banan 200 g Słonecznik łuskany 15 g	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty kiszonej b/c 75 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 19,75 Wartość energetyczna [kcal] 2779,50 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 370,90 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 40,10 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 75,10

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jablek 250 ml Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	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	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 16,12 Wartość energetyczna [kcal] 2770,00 Białko ogółem [g] 129,60 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 384,60 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 56,80 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 109,50
	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Papryka w słupki 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jablek 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Pomarańcza 240 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g (RYBY, SOJA) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 20,30 Wartość energetyczna [kcal] 143,80 Białko ogółem [g] 165,00 Tłuszcz [g] 119,40 Węglowodany ogółem [g] 369,00 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 16,40 Fruktoza [g] 20,40 Sacharoza [g] 31,30 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 89,10

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	<p>Wegetariańska Polikinka</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 40 g Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść salaty 10 g Serek Kirii kostka 34 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 150 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Pomarańcza 240 g</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)</p>	<p>WW [Por] 19,22 Wartość energetyczna [kcal] 3188,60 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 460,00 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 29,40 Fruktaza [g] 33,00 Sacharoza [g] 61,90 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,30 suma cukrów prostych [g] 147,50</p>
	<p>Łatwostrawna Polikinka</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Serek Kirii kostka 34 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 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 Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)</p>	<p>WW [Por] 18,58 Wartość energetyczna [kcal] 2623,30 Białko ogółem [g] 149,70 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 22,50 Fruktaza [g] 31,30 Sacharoza [g] 35,20 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 109,70</p>

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 150 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty z czerwonej b/c 75 g	Pomarańcza 240 g Słonecznik luskany 15 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g (RYBY, SOJA) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	WW [Por] 21,38 Wartość energetyczna [kcal] 2 894,50 Białko ogółem [g] 148,40 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 375,60 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,70 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 20,50 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 suma cukrów prostych [g] 71,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	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 Roszponka 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,36 Wartość energetyczna [kcal] 2 510,90 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 21,50 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 23,10 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 92,40

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Wędlina Szywnka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 200 g Filet drobiowy zawijany ze szpinakiem 100g 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szywnkowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,84 Wartość energetyczna [kcal] 2444,30 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 25,80 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 22,50 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 62,70
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 60 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (GLUTEN, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Pasta z twarogiem i jajkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 16,14 Wartość energetyczna [kcal] 2449,20 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 393,20 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 27,40 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 26,60 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 66,80

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Ławostrawna Polkinka Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kiwi 1 szt 75 g	Kompot z jabłek 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JA JA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 17,64 Wartość energetyczna [kcal] 2 313,60 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 343,20 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 25,70 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 61,80
	D. z ogr. ł przysw. węgl. Polkinka Wędlina Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Maślanka 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Woda butelkowana 1 szt 500 ml Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Kalań gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Ogórek kiszony 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JA JA, MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 20,03 Wartość energetyczna [kcal] 2 501,10 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 31,50 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 9,40 Sacharoza [g] 12,30 Laktoza [g] 13,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 44,20

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	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 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 200 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 17,56 Wartość energetyczna [kcal] 2836,00 Białko ogółem [g] 150,00 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 10,90 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 11,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 suma cukrów prostych [g] 50,40
		2024-03-14 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g	Banan 200 g	Barszcz czerwony 399 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g	Mus owocowy 100 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	Wegetariańska Polikínka	Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Płatki kukury dziane na mleku roślinnym 350 g (SOJA, ORZECHY) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	Banan 200 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Mus owocowy 100 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 19,31 Wartość energetyczna [kcal] 2 930,90 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 455,40 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 25,10 Fruktoza [g] 27,20 Sacharoza [g] 66,90 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 48,80 suma cukrów prostych [g] 123,80
	Łatwostrawna Polikínka	Płatki kukury dziane na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Mus owocowy 100 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 19,08 Wartość energetyczna [kcal] 2 937,20 Białko ogółem [g] 130,40 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 395,40 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 49,60 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 97,30

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mus owocowy 100 g Dyńa pestki 15 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) herbata b/c 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,80 Wartość energetyczna [kcal] 2708,40 Białko ogółem [g] 126,20 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 365,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 11,60 Sacharoza [g] 40,90 Laktoza [g] 7,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 suma cukrów prostych [g] 72,30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki kukury dziane na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Banan 200 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Mus owocowy 100 g	Herbata 250ml 250 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,15 Wartość energetyczna [kcal] 2943,20 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 49,10 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 98,00

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Buraczki gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Drożdżówka z budyńniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Roszponka 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	WW [Por] 20,18 Wartość energetyczna [kcal] 2834,30 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 351,80 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 28,30 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 58,90
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pasta z grochu 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z marchewki 150 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Drożdżówka z budyńniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	WW [Por] 16,79 Wartość energetyczna [kcal] 2687,80 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 366,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 27,80 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 59,80

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Ławostrawna Polikimka Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Buraczki gotowane 200 g Kompot z jabłek 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	WW [Por] 19,74 Wartość energetyczna [kcal] 2 548,10 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 27,90 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 65,20
	D. z ogr. ł przysw. węgl. Polikimka Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Mozzarella 40 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHE)	zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Woda butelkowana 1 szt. 500 ml Buraczki gotowane 75 g	Dynia pestki 15 g Jabłko 1szt. 120 g	Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	WW [Por] 20,71 Wartość energetyczna [kcal] 2 684,10 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 309,40 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 14,00 Laktoza [g] 17,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 51,00

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Łatwostraw: z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pasta z białka 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	WW [Por] 18,93 Wartość energetyczna [kcal] 2 596,10 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 329,60 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 26,30 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 63,40
2024-03-16 sobota	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Kompot z jabłek 250 ml Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 150 g (GLUTEN)	Gruszka 260 g	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,65 Wartość energetyczna [kcal] 2 648,30 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 370,00 Sól [g] 199,00 kw. nasycone ogółem [g] 28,80 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 27,20 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 78,10

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Wegetariańska Polikinka	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Serek Almette mini 1szt. 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN)	Gruszka 260 g	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,61 Wartość energetyczna [kcal] 2783,80 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 414,00 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 24,30 Fruktoza [g] 38,80 Sacharoza [g] 36,90 Laktoza [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 115,70
	Łatwostrawna Polikinka	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,25 Wartość energetyczna [kcal] 2537,00 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Sól [g] 199,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 20,30 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 64,60

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowy m 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Woda butelkowana 1 szt. 500 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Gruszka 260 g Słonecznik łuskany 15 g	Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 19,16 Wartość energetyczna [kcal] 2 625,20 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Sól [g] 199,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 11,90 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 58,00
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 16,19 Wartość energetyczna [kcal] 2 571,70 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 337,50 Sól [g] 198,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 19,20 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 63,40

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Paszтет z indyka 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Cukinia gotowana 75 g Kompot z jablek 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 75 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 19,04 Wartość energetyczna [kcal] 2 811,40 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 332,30 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 13,40 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 10,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 72,50
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jablek 250 ml Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,91 Wartość energetyczna [kcal] 2 971,40 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 427,60 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 25,60 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 68,40 Laktoza [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 suma cukrów prostych [g] 113,00

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Ławostrawna Polkinka Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 18,86 Wartość energetyczna [kcal] 2 426,40 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 34,20 Laktoza [g] 10,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 67,00
	D. z ogr. ł przysw. węgl. Polkinka Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos jogurtowo-ziołowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Cukinia gotowana 75 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Sok pomidorowy 1 szt 250 ml	WW [Por] 20,89 Wartość energetyczna [kcal] 2 789,90 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 346,10 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 52,60

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 250 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Roszponka 10 g Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 17,28 Wartość energetyczna [kcal] 2909,20 Białko ogółem [g] 161,50 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 311,60 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 32,70 Laktoza [g] 12,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 67,40