

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Kiri kostka 18 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 180 g (MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 724,60 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,10 Glukoza [g] 14,40 Fruktoza [g] 16,40 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 108,60
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,60 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 312,60 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 32,20 Glukoza [g] 12,90 Fruktoza [g] 14,90 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 104,90

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-04 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,00 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 14,80 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 103,20
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Wędlina Szynka 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)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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) Stonecznik łuskany 15 g	herbata b/c 250ml 250 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN) Sos truskawkowy z twarogiem 125 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,90 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 16,80 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 66,90

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,00 Białko ogółem [g] 122,80 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 14,80 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 103,20
2024-04-05 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 5 g	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 776,60 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 364,50 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 17,90 Fruktoza [g] 30,90 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 96,50

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 50 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Smoothie z banana, gruszeki i kiwi 150 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kopytka leniwe z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jablek 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 962,20 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 431,40 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 39,50 Fruktoza [g] 52,60 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 170,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Mozzarella 40 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Kompot z jablek 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jaj 70 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (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 Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,00 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 338,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 22,50 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 85,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	D. z ogr. tprzysw. wegł. Poliklinika	kefir 200g 200 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,00 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 338,50 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 16,50 Fruktoza [g] 26,70 Laktoza [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 66,30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Mozzarella 40 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jablek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (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 Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 625,20 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 32,30 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 96,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Gruszka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 70 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3008,70 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 364,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,10 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 21,90 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 77,80
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie 200 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Gruszka 150 g	Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3033,90 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 442,60 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 21,70 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 suma cukrów prostych [g] 80,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) 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 Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 970,60 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 360,00 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 51,90 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 19,30 Laktoza [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 75,80
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Banan 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa pomidorowa z ryżem brazowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 779,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 341,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 20,00 Laktoza [g] 7,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 66,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/s kórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/s kórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 911,60 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 18,70 Laktoza [g] 25,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 74,50
		2024-04-07 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl z kaszą jagłaną, truskawkami i bananem 150 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 50 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik bezmi 400 ml (GLUTEN, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z czerwonej kapusty DOPOPRAWY 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem 150 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek kiszony w plasterki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	kefir 200g 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 970,00 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 409,50 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 13,00 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 suma cukrów prostych [g] 67,60
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem 250 g (MLEKO)	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	kefir 200g 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,10 Białko ogółem [g] 149,80 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 343,00 Sól [g] 9,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,20 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 13,40 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 70,50

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Banan 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty DOPOPRAWY 75 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) kefir 200g 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2793,30 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,10 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 19,90 Laktoza [g] 3,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 65,50
	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	kefir 200g 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2788,10 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 329,70 Sól [g] 9,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,10 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 suma cukrów prostych [g] 63,80

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	zupa grochowa a 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kotlet pożarski z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudw ica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 811,80 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 396,30 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 18,20 Laktoza [g] 16,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 109,30
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g 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)	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa grykowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 755,30 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 411,80 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 13,90 Fruktoza [g] 17,00 Laktoza [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 106,70

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-08 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa gryskowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudw ica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,00 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 387,00 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 18,70 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 113,60
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczyporkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudw ica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 006,80 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 438,80 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 18,20 Laktoza [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 42,50 suma cukrów prostych [g] 111,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 620,70 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 387,70 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 31,90 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 18,70 Laktoza [g] 16,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 113,60
2024-04-09 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek Kiri kostka 18 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek w plasterki 50 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY)	Gruszka 180 g	Wędlina Szykowa wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 160,50 Białko ogółem [g] 172,00 Tłuszcz [g] 127,80 Węglowodany ogółem [g] 343,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 24,30 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 84,20

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	<p>Wegetariańska Poliklinka</p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek w plasterki 50 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)</p>	<p>Gruszka 180 g</p>	<p>Salatka z soczewicą 120 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Roszponka 10 g Papryka w słupki 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 988,70 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 425,10 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 24,20 Fruktaza [g] 35,20 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 suma cukrów prostych [g] 122,90</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinka</p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 18 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 068,50 Białko ogółem [g] 173,40 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 360,10 Sól [g] 10,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,60 Glukoza [g] 20,70 Fruktaza [g] 29,40 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 suma cukrów prostych [g] 108,90</p>

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 18 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 150 g Ogórek w plasterki 50 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 75 g surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 180 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 093,10 Białko ogółem [g] 171,70 Tłuszcz [g] 130,90 Węglowodany ogółem [g] 322,20 Sól [g] 9,80 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 19,60 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 66,30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 18 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/s kórki 50 g Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN)	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/s kórki 50 g Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 924,90 Białko ogółem [g] 171,80 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 317,70 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 17,60 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 73,70

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty DOPOPRAWY 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczyporkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN)	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-ży t 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 621,10 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 15,90 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 78,50
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (GLUTEN, GORCZY) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Pasta z jajka ze szczyporkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN)	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-ży t 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 985,80 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 404,70 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,10 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 19,10 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 suma cukrów prostych [g] 83,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Ławostrawna Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,90 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 342,60 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 18,90 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 80,50
	D. z ogr. Iprzysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty DOPOPRAWY 75 g Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 470,10 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 342,20 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 15,90 Laktoza [g] 10,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 67,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/s kórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/s kórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,60 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 18,90 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 79,40