

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiew biała 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 064,60 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 125,10 Węglowodany ogółem [g] 395,30 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 47,10 Glukoza [g] 24,60 Fruktoza [g] 27,80 Laktoza [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 suma cukrów prostych [g] 129,70
	Wegetarińska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (GLUTEN, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 051,60 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 488,30 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 30,00 Fruktoza [g] 33,70 Laktoza [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 55,40 suma cukrów prostych [g] 155,50
	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 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 i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 250 ml Surówka z marchewki 100 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 990,50 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 22,70 Fruktoza [g] 26,70 Laktoza [g] 18,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 124,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	D. z ogr. i.przysw. wegj. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki bez cukru 100 g herbata bez cukru 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna [kcal] 2 600,00 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 312,60 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 26,20 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 13,40 Laktoza [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 90,30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 938,70 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 389,70 Sól [g] 9,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 22,70 Fruktoza [g] 26,70 Laktoza [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 123,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g obrane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z mlekiem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 50 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,40 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 374,30 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 15,00 Laktoza [g] 25,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 89,80
	Wegietariańska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane obrane 100 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z mlekiem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,60 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 414,20 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 18,20 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 102,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane obrane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z mlekiem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549,60 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 381,40 Sól [g] 3,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 16,00 Laktoza [g] 26,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 91,40
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z mlekiem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 087,30 Białko ogółem [g] 66,10 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 270,00 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 9,10 Laktoza [g] 11,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 47,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Latwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z mlekiem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,20 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 337,90 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 16,00 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 82,40
	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 330 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 586,90 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 31,30 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 23,20 Laktoza [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 94,90
2024-04-13 sobota	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 250 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chiński z warzywami i fasolą białą 150 g (SOJA, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,30 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 401,90 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 19,40 Glukoza [g] 13,40 Fruktoza [g] 22,60 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 93,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	Łatwostrawna Poilklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 597,00 Białko ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 359,40 Sól [g] 9,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 12,20 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 84,10
	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poilklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 180 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 652,40 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 341,30 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 15,90 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 64,10
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poilklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 559,00 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 358,40 Sól [g] 10,50 kw. nasycone ogółem [g] 27,60 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 12,20 Laktoza [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 suma cukrów prostych [g] 83,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wieprzowa 40 g (SOJA) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 795,10 Białko ogółem [g] 140,80 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 27,30 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 87,90
	Wegietariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,50 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 316,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 28,70 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 91,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyт 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,70 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 313,70 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 18,30 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 70,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	D. z ogr. i.przysw. wegł. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Papryka w słupki 90 g Rozszponka 4 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Szynekowa wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 789,90 Białko ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 115,50 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 15,20 Laktoza [g] 10,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 55,40
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 892,30 Białko ogółem [g] 146,40 Tłuszcz [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 341,50 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 42,10 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 18,10 Laktoza [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 93,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 714,80 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 380,70 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 17,50 Fruktoza [g] 19,90 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 119,30
	Wegetarińska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka warzywna z fetą 250 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 269,20 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 350,40 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 25,40 Fruktoza [g] 33,20 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 134,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-15 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SĘLER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Sałatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 957,20 Białko ogółem [g] 136,80 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 380,90 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 56,10 Glukoza [g] 16,90 Fruktoza [g] 19,80 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 106,30
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SĘLER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Sałatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 840,40 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 369,70 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 50,90 Glukoza [g] 16,50 Fruktoza [g] 15,30 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 90,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 812,30 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 370,70 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 43,30 Glukoza [g] 16,80 Fruktoza [g] 19,70 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 101,70
2024-04-16 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 918,50 Białko ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 430,60 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,20 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 15,50 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 117,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	Wegietariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 50 g Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTÉN, JAJA, MLEKO)	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany z warzywami 250 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 250,30 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 571,80 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 56,20 Fruktoza [g] 59,00 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 suma cukrów prostych [g] 244,70
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTÉN, JAJA, MLEKO)	Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 049,30 Białko ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 459,00 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 16,10 Laktoza [g] 21,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 126,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 30 g	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 150 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 714,20 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 369,00 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 31,30 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 24,50 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 109,40
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SÉLER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,90 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 430,40 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 28,40 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 13,40 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 102,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-17 środa	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	zupa grochowa 400ml 300 ml (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 296,80 Białko ogółem [g] 145,30 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 460,40 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,20 Glukoza [g] 17,20 Fruktoza [g] 23,40 Laktoza [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 42,50 suma cukrów prostych [g] 108,70
	Wegetariańska Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 102,30 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 454,00 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 28,00 Fruktoza [g] 35,10 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 145,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-17 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 021,20 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 22,00 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 100,50
	D. z ogr. i.przysw. węg. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 75 g Kalafor gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Grejfrut 1/2 szt 200 g	Salatka z tuńczykiem, ryżem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 80 g (RYBY, SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 069,50 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 427,30 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 23,00 Fruktoza [g] 27,00 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 134,10
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z tuńczykiem, ryżem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 80 g (RYBY, SOJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 855,60 Białko ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 385,00 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 18,20 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 92,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1 szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet schabowy wieprzowy smażony panierowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Leczo z cukinii warzyw z kiełbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 883,50 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 383,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 16,20 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 92,60
	Wegetarińska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 922,70 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 480,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 24,40 Glukoza [g] 25,70 Fruktoza [g] 32,80 Laktoza [g] 13,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 suma cukrów prostych [g] 148,90
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1 szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Leczo z cukinii warzyw z kiełbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 946,50 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 403,50 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 21,40 Fruktoza [g] 23,30 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 129,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatkowe 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Migdały płatkowe 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna [kcal] 3 111,00 Białko ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 140,80 Węglowodany ogółem [g] 335,70 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 51,70 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 16,70 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 suma cukrów prostych [g] 76,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Rozszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 954,30 Białko ogółem [g] 146,10 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,10 Glukoza [g] 21,40 Fruktoza [g] 23,30 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 128,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 737,80 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 357,60 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 18,30 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 91,20
	Wegetariantska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi leniwe parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 158,40 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 419,40 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 40,10 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 22,10 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 124,90
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 710,20 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 376,50 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 28,10 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 126,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Budyń bez cukru 200 ml (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 663,90 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 121,00 Węglowodany ogółem [g] 323,90 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,60 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 11,40 Laktoza [g] 12,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 53,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 686,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 354,40 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 17,40 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 88,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyт 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyт 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 427,20 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 21,40 Fruktoza [g] 23,50 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 121,00
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyт 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,70 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 370,50 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 28,30 Glukoza [g] 24,30 Fruktoza [g] 30,20 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 169,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyт 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyт 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,40 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 386,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 22,60 Fruktoza [g] 24,50 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 120,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	D. z ogr. i przysw. węgi. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,10 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 20,40 Laktoza [g] 14,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 suma cukrów prostych [g] 65,50
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 726,50 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 391,50 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,20 Glukoza [g] 22,60 Fruktoza [g] 24,50 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 122,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z koperkiem i cukrem 75 g Kompot z jablek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 052,50 Białko ogółem [g] 157,30 Tłuszcz [g] 130,20 Węglowodany ogółem [g] 334,70 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 52,10 Glukoza [g] 15,70 Fruktoza [g] 17,70 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 97,10
	Wegietariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jablek i owoców 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 845,50 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 336,40 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 16,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 92,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jablek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Roszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 988,10 Białko ogółem [g] 153,90 Tłuszcz [g] 125,80 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 51,20 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 87,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem i cukrem 75 g Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g Migdały płatkki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 215,10 Białko ogółem [g] 163,60 Tłuszcz [g] 149,80 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Sól [g] 9,50 kw. nasycone ogółem [g] 57,00 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 8,40 Laktoza [g] 12,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 55,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt		Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 165,30 Białko ogółem [g] 160,90 Tłuszcz [g] 132,60 Węglowodany ogółem [g] 346,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 55,40 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 suma cukrów prostych [g] 91,10