

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 75 g Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 75 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,00 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 360,40 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 82,20
	Wegietariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek 250 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z zielonego groszku 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 199,50 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 468,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,50 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 23,10 Sacharoza [g] 54,40 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 suma cukrów prostych [g] 116,60
	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatką wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,00 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 113,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 75 g Kompot z jabłek 250 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki b/c 100 g Surówka z marchewki 75 g	Mandarynka 80 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 050,90 Białko ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 397,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 44,70 suma cukrów prostych [g] 83,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 575,90 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 333,30 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 12,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 70,00
2024-01-16 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z warzywami 100 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Sałatka z soczewica 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,70 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 366,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 19,40 Sacharoza [g] 34,00 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 87,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Wegetarińska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml kasza jęczmienna z warzywami i cieciorką 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Salatka z soczewicą 120 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 693,90 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 380,10 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 20,40 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 93,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,80 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 340,30 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 17,60 Sacharoza [g] 31,90 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 82,90
	D. z ogr. i przysw. weg. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Stonecznik łuskany 15 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 697,60 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 370,50 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 19,40 Sacharoza [g] 33,50 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 78,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Rozszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549,90 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 337,40 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 17,60 Sacharoza [g] 30,80 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 83,20
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Cukinia gotowana 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 464,50 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 261,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 suma cukrów prostych [g] 84,80
2024-01-17 środa	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Cukinia gotowana 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 611,80 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 43,30 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 22,60 Sacharoza [g] 54,00 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 118,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 695,20 Białko ogółem [g] 149,00 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 13,00 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 81,30
	D. z ogr. i. przysw. wegł. Poliklinika	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z zielonego groszku 60 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty z czerwoną b/c 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,60 Białko ogółem [g] 150,60 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 318,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,70 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 13,40 Sacharoza [g] 27,20 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 63,20
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z jabłek 250 ml Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 801,40 Białko ogółem [g] 150,60 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 322,60 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 34,40 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 79,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Stek z cebulą 100 g 100 g (SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 100 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 745,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 356,70 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 18,40 Sacharoza [g] 50,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 100,70
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Mozzarella 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (GLUTEN, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 250 g	Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,70 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 431,00 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 17,40 Fruktoza [g] 32,10 Sacharoza [g] 56,20 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 45,50 suma cukrów prostych [g] 127,70
	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,40 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 407,40 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 18,50 Sacharoza [g] 57,10 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 106,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Serek homogenozowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 100 g Dymia pestki 15 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g	Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,80 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 126,90 Węglowodany ogółem [g] 366,30 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,80 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 25,30 Laktoza [g] 5,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 suma cukrów prostych [g] 60,10
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 735,90 Białko ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 353,60 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 56,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 107,40
2024-01-19 piątek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Pomarańcza 240 g	Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 863,60 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 407,60 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 39,00 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 95,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Wegetariańska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml	Pomarańcza 240 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10 g (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 538,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 63,70 Węglowodany ogółem [g] 411,40 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 33,20 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 87,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 555,60 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 402,20 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 16,60 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 44,70 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 103,10
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki b/c 75 g	Pomarańcza 240 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 685,30 Białko ogółem [g] 76,90 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 18,00 Sacharoza [g] 33,50 Laktoza [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 70,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,50 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 353,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 18,40 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 13,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 87,10
	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 434,80 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 283,90 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 23,20 Sacharoza [g] 37,30 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 93,40
2024-01-20 sobota	Vegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Herbata 250ml 250 ml Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 788,90 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 24,20 Sacharoza [g] 31,80 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 92,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 572,20 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 22,10 Sacharoza [g] 22,80 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 76,80
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Kasza gryczana gotowana 200 g (MLEKO) Zupa minestrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 007,30 Białko ogółem [g] 137,30 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 371,80 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 21,80 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 74,50
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta drobiowa 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 663,00 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 22,10 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 75,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 130 g	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,30 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 122,40 Węglowodany ogółem [g] 215,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 19,60 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 75,90
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 75 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 250 g	Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 542,50 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 277,20 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 27,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 13,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 suma cukrów prostych [g] 92,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 937,60 Białko ogółem [g] 161,60 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 348,80 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 56,00 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 100,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 1 szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym 400 ml (SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Kompot z jabłek 250 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Wędlina Szykowa wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 363,10 Białko ogółem [g] 169,80 Tłuszcz [g] 139,70 Węglowodany ogółem [g] 367,10 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,50 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 18,90 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 suma cukrów prostych [g] 88,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 019,70 Białko ogółem [g] 164,30 Tłuszcz [g] 119,70 Węglowodany ogółem [g] 342,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 54,90 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 99,00