

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------------|---------------------------|--|--|--|-------------------------------|---|--|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Podstawowa Poliklinika | Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Kotlet schabowy smażony panirowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g | Budyń 200 ml (MLEKO) | Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 932,20 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 365,30 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 11,70 Sacharoza [g] 44,30 Laktoza [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 97,30 |
| | Wegetariańska Poliklinika | Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | Budyń 200 ml (MLEKO) | Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 516,50 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 383,40 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 40,80 Laktoza [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 92,60 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|--|--|
| 2024-02-19 poniedziałek | Łatwostrawna Poliklinika | Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | Budyń 200 ml (MLEKO) | Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 794,30 Białko ogółem [g] 136,40 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 360,60 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,50 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 35,80 Laktoza [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 86,70 |
| | D. z ogr. łprzysw. wegl. Poliklinika | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g | Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty kiszonej b/c 75 g | Budyń b/c 200 ml (MLEKO) | Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 802,10 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 337,10 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 18,80 Laktoza [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 53,70 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---|---|--|--|-------------------------------|--|--|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | Budyń 200 ml (MLEKO) | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 810,40 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 351,90 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 34,60 Laktoza [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 suma cukrów prostych [g] 85,30 |
| | Podstawowa Poliklinika | Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Serek Kiri kostka 34 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Papryka w słupki 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g | Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) | Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka panierowany smażony w migdałach 100 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g | Pomarańcza 240 g | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g (RYBY, SOJA) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g | Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 703,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 382,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 35,40 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 suma cukrów prostych [g] 91,10 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------------|---|--|--|----------------------------|---|--|---|
| 2024-02-20 wtorek | Vegetariańska Polikinka | Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 40 g Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Serek Kirii kostka 34 g | Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) | Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 150 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO) | Pomarańcza 240 g | Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 3 221,50 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 458,50 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 27,50 Fruktoza [g] 31,10 Sacharoza [g] 61,00 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 42,00 suma cukrów prostych [g] 142,80 |
| | Łatwostrawna Polikinka | Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kirii kostka 34 g | Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) | Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 623,30 Białko ogółem [g] 149,70 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 22,50 Fruktoza [g] 31,30 Sacharoza [g] 35,20 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 109,70 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| 2024-02-20 wtorek | D. z ogr. tprzysw. węgl. Polikimika | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Serek Kiri kostka 34 g Pomidor w ćwiartki 150 g | Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g | Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos jogurtowo-ziolowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty z czerwonej b/c 75 g | Pomarańcza 240 g Słonecznik luskany 15 g | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 885,70 Białko ogółem [g] 161,10 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 340,80 Sól [g] 9,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 20,50 Laktoza [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 74,10 |
| | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika | Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g | Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO) | Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 614,50 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 328,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 19,50 Fruktoza [g] 25,00 Sacharoza [g] 22,80 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 88,10 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|-------------------------|--|-----------------|---|---|---|---|---|
| 2024-02-21 środa | Podstawowa Polikimka | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Wędlina Szywnka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g | Kiwi 1 szt 75 g | zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g | Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g | Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szywnkowa Dębowa wieprzowa 20 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 421,00 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodany ogółem [g] 358,60 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 23,40 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 12,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 61,30 |
| | Wegetariańska Polikimka | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 60 g Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt | Kiwi 1 szt 75 g | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (GLUTEN, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g | Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g | Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Pasta z twarogiem i jajkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 449,20 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 393,20 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 27,40 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 26,60 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 66,80 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| 2024-02-21 środa | Łatwostrawna Poliklinika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Kiwi 1 szt 75 g | Kompot z jabłek 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g | Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g | Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 313,60 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 343,20 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 25,70 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 61,80 |
| | D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika | Wędlina Szynekowa wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Maślanka 200 ml (MLEKO) | Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g | Woda butelkowana 1 szt 500 ml zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Kalań gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Ogórek kiszony 75 g | Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY) | Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 526,70 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 87,80 Węglowodany ogółem [g] 344,00 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,30 Sacharoza [g] 12,90 Laktoza [g] 11,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 43,00 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|---|--|-----------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-02-21 środa | Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt | Mus 100% owoców 1 szt | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 200 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g | Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g | Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 836,00 Białko ogółem [g] 150,00 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 10,90 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 11,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 suma cukrów prostych [g] 50,40 |
| 2024-02-22 czwartek | Podstawowa Poliklinika | Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g | Banan 200 g | Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z jabłek 250 ml Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 4 g | Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) | Wartość energetyczna [kcal] 3 091,00 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 124,00 Węglowodany ogółem [g] 386,00 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 40,10 Glukoza [g] 16,90 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 114,70 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|---------------------------|--|--------------|--|---|--|---|---|
| 2024-02-22 czwartek | Vegetariańska Poliklinika | Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) | Banan 200 g | Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) | Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) | Pasta z grochu 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Serek Almette mini 1szt 30 g (MLEKO) | Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) | Wartość energetyczna [kcal] 3 129,90 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 459,00 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,50 Glukoza [g] 24,90 Fruktoza [g] 27,10 Sacharoza [g] 65,30 Laktoza [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 43,00 suma cukrów prostych [g] 146,40 |
| | Łatwostrawna Poliklinika | Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g | Banan 200 g | Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-ży t 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g (SELER) | Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) | Wartość energetyczna [kcal] 3 025,90 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 377,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 48,00 Laktoza [g] 30,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 112,40 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|---|---|
| 2024-02-22 czwartek | D. z ogr. łprzyśw. wegl. Poliklinika | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY) | Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) | Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) | Wartość energetyczna [kcal] 2 921,90 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 364,50 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,60 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 12,30 Sacharoza [g] 43,00 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 92,60 |
| | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g | Banan 200 g | Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g (SELER) | Salatka jarzynowa 200 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) | Wartość energetyczna [kcal] 3 023,30 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 372,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 47,00 Laktoza [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 112,50 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Podstawowa Poliklinika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Mozzarella 40 g (MLEKO) | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g | Maślanka 200 ml (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 849,60 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 356,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 28,20 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 73,70 |
| | Wegetariańska Poliklinika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pasta z grochu 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g | Maślanka 200 ml (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 687,50 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 375,70 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,70 Laktoza [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 57,50 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Łatwostrawna Poliklinika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml | Drożdżówka z budyńniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g | Maślanka 200 ml (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 617,20 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 355,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 76,40 |
| | D. z ogr. przysw. wegl. Poliklinika | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Mozzarella 40 g (MLEKO) | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY) | Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Woda butelkowana 1 szt. 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) | Dynia pestki 15 g Jabłko 1szt 120 g | Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Maślanka 200 ml (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 2 760,80 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 122,10 Węglowodany ogółem [g] 320,80 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 51,70 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 15,10 Laktoza [g] 31,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 70,00 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika | Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pasta z białka 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) | Maślanka 200 ml (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 676,20 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 349,40 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 52,70 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 25,70 Laktoza [g] 26,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 75,10 |
| 2024-02-24 sobota | Podstawowa Polikimika | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g | Serek wiejski 1szt. 150 g | Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Kompot z jabłek 250 ml Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 150 g (GLUTEN) | Gruszka 260 g | Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 663,40 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 27,20 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 78,70 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------------|---|---------------------------|---|----------------------------|--|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Wegetariańska Polikinka | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Serek Almette mini 1szt 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek wiejski 1szt. 150 g | Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN) | Gruszka 260 g | Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 776,60 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 414,10 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 24,30 Fruktoza [g] 38,80 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 116,20 |
| | Łatwostrawna Polikinka | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Serek wiejski 1szt. 150 g | Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN) | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 552,10 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 348,30 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 20,30 Laktoza [g] 17,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 65,20 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 2024-02-24 sobota | D. z ogr. łpzyśw. wegł. Poliklinika | Maślanka 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g | Serek wiejski 1szt. 150 g Dyńia pestki 15 g | Zupa ryżowa z ryżem brązowy m 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) | Gruszka 260 g Słonecznik łuskany 15 g | Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 663,10 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 341,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 11,90 Laktoza [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 58,70 |
| | Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g | Serek wiejski 1szt. 150 g | Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLUTEN) | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt | Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 586,80 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 340,00 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 19,20 Laktoza [g] 17,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 64,00 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Podstawowa Poliklinika | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Paszтет z indyka 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g | Kisiel z jabłkiem 250 ml | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 3161,90 Białko ogółem [g] 178,70 Tłuszcz [g] 133,10 Węglowodany ogółem [g] 317,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 35,40 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 75,10 |
| | Wegetariańska Poliklinika | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g | Kisiel z jabłkiem 250 ml Kisiel z jabłkiem 250 ml | Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2669,10 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 362,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 51,10 Laktoza [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 91,50 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------------------------------|--|--------------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-02-25 niedziela | Łatwostrawna Poliklinika | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt | Kisiel z jabłkiem 250 ml | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 960,80 Białko ogółem [g] 169,50 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 315,60 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 6,20 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 34,40 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,60 suma cukrów prostych [g] 75,40 |
| | D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z fasoli czerwonej 50 g | Kisiel z jabłkiem 250 ml | Zupa ryżowa z ryżem brązowym 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY) | Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt | Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 3 217,80 Białko ogółem [g] 167,80 Tłuszcz [g] 134,00 Węglowodany ogółem [g] 345,00 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 5,00 Sacharoza [g] 27,80 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 57,20 |

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---|---|---------------|---|--|--|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) | Kisiel 250 ml | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) | Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 3029,20 Białko ogółem [g] 174,60 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 309,80 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 75,80 |
| | | Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) | | Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) | | Herbata 250ml 250 ml | Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) | |
| | | Herbata 250ml 250 ml | | Udka z kurczaka gotowane 180 g | | Pomidor w ćwiartki 90 g | | |
| | | Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) | | Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) | | Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) | | |
| | | Pomidor w ćwiartki 90 g | | Buraczki gotowane 150 g | | Roszonka 10 g | | |
| | | Liść sałaty 10 g | | Kompot z jabłek 250 ml | | Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) | | |
| | | Masło 10g 1 szt | | | | Masło 10g 1 szt | | |