

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 75 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 880,50 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 110,20 Węglowodany ogółem [g] 366,60 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 13,00 Sacharoza [g] 47,60 Laktoza [g] 16,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 86,30
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pyzy na parze 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek 250 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	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 ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 964,00 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 431,10 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,40 Glukoza [g] 20,60 Fruktoza [g] 23,70 Sacharoza [g] 53,60 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 117,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,10 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 392,00 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 57,20 Laktoza [g] 15,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 114,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 970,00 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 38,20 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 suma cukrów prostych [g] 85,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,00 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 336,90 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,20 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 33,00 Laktoza [g] 12,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 71,30
2024-02-27 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Paszтет z indyka 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sałatka z soczewica 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 194,70 Białko ogółem [g] 80,10 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 27,30 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 26,10 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 83,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Wegetarińska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Rozszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa ryżowa z ryżem brazowym 400 ml ( <b>SELER</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z soczewicą 120 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 586,30 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 354,30 Sól [g] 3,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 suma cukrów prostych [g] 81,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rozszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml Sos curry 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 528,60 Białko ogółem [g] 154,00 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 281,60 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 71,70
	D. z ogr. i.przysw. weg. Poliklinika	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Rozszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g Sos curry 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Kefir naturalny 1szt. 1 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Wędlina Szynkowa wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Salatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 771,40 Białko ogółem [g] 134,80 Tłuszcz [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 25,60 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 73,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Rozszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Salatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 494,80 Białko ogółem [g] 155,00 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 273,60 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 22,90 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 71,30
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml cordon blue 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,40 Białko ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 256,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 13,70 Sacharoza [g] 38,00 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 85,30
2024-02-28 środa	Wegietariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 775,60 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 124,40 Węglowodany ogółem [g] 305,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 22,50 Fruktoza [g] 25,40 Sacharoza [g] 51,70 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 120,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Brokuly gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 688,70 Białko ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 344,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 35,20 Laktoza [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 85,30
	D. z ogr. i. przysw. węgl. Poliklinika	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuly gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z kapusty z czerwoną b/c 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 724,40 Białko ogółem [g] 138,70 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 352,60 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 27,40 Laktoza [g] 9,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 60,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuly gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z białka 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 794,90 Białko ogółem [g] 134,60 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 340,10 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 50,30 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 83,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZY</b> ) karkówka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Gruszka 100 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 056,80 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 133,40 Węglowodany ogółem [g] 351,40 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 42,70 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 95,60
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Cukinia gotowana 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g	Gruszka 250 g	Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g ( <b>SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 873,90 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 415,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,70 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 31,80 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 46,80 suma cukrów prostych [g] 121,90
	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 911,00 Białko ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 350,80 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,40 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 21,20 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 97,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	D. z ogr. i przysw. wegl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g	Budyń b/c 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZY</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 253,20 Białko ogółem [g] 139,90 Tłuszcz [g] 147,40 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 34,00 Laktoza [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 86,30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 915,30 Białko ogółem [g] 139,80 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 348,70 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 41,00 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 97,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Miruna panierowana smażona 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 75 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Pomarańcza 240 g	Salatka z soczewica 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,50 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 376,80 Sól [g] 3,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 38,00 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 96,80
	Wegetariańska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kasza manna na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron gotowany z warzywami 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Pomarańcza 240 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 290,50 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 53,00 Węglowodany ogółem [g] 381,40 Sól [g] 3,50 kw. nasycone ogółem [g] 23,90 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 32,30 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 88,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 345,70 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 380,10 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 17,60 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 44,50 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 104,80



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> ) Dyńa pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki b/c 75 g	Pomarańcza 240 g Migdały płatk 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Salatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,20 Białko ogółem [g] 67,00 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 327,50 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,40 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 32,50 Laktoza [g] 5,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 70,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,60 Białko ogółem [g] 74,40 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 88,80
2024-03-02 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Kirri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Ogórek kiszony 75 g Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 227,80 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 297,10 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 28,40 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,50 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 87,90

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-02 sobota	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Herbata 250ml 250 ml Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 645,60 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 336,70 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 33,60 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 21,60 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 87,70
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,70 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 313,30 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,60 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 19,40 Sacharoza [g] 23,70 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 72,30
	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ogórek kiszony 75 g Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 764,10 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 365,80 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,50 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 76,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta drobiowa 100 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,50 Białko ogółem [g] 134,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 305,30 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 19,40 Sacharoza [g] 22,50 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 71,20
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Paszтет z indyka 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuly gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 230,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 21,30 Sacharoza [g] 34,60 Laktoza [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 84,10
2024-03-03 niedziela	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuly gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Gruszka 250 g	Ser żółty Gouda 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,60 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 121,50 Węglowodany ogółem [g] 274,50 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 14,50 Fruktoza [g] 28,40 Sacharoza [g] 31,30 Laktoza [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 suma cukrów prostych [g] 88,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 706,80 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 16,40 Fruktoza [g] 18,80 Sacharoza [g] 49,60 Laktoza [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 100,40
	D. z ogr. i. przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 1 szt 120 g Stonecznik tuskany 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynekowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 076,20 Białko ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 30,40 Laktoza [g] 18,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 80,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z białka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 788,90 Białko ogółem [g] 147,40 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 44,10 Glukoza [g] 16,40 Fruktoza [g] 18,80 Sacharoza [g] 48,50 Laktoza [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 99,40