

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-ży t 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, SELER, GORCZY)</b> Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Fasolka szparagowa gotowana 75 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g <b>(MLEKO)</b> Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-ży t 30 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 18,33 Wartość energetyczna [kcal] 2618,30 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,70 Glukoza [g] 20,70 Fruktoza [g] 24,30 Sacharoza [g] 45,90 Laktoza [g] 13,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 103,90
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-ży t 30 g <b>(GLUTEN)</b> Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 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> Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g <b>(MLEKO)</b>	Pasta z zielonego groszku 80 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 18,21 Wartość energetyczna [kcal] 2791,20 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 399,70 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 17,60 Fruktoza [g] 17,30 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 29,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 102,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Ławostrawna Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyłt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa gryskowa 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kompot z jabłek 250 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JA JA)</b> Sos pomidorowy 100ml 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyłt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 18,09 Wartość energetyczna [kcal] 2 670,80 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 382,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,20 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 57,30 Laktoza [g] 14,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 113,60
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb razowy psz-żyłt 120 g <b>(GLUTEN)</b> herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b> Słonecznik łuskany 15 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, SELER, GORCZY)</b> Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JA JA)</b> Fasolka szparagowa gotowana 75 g	Mandarynka 80 g Dynia pestki 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyłt 120 g <b>(GLUTEN)</b> herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b> Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 20,39 Wartość energetyczna [kcal] 2 650,00 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 6,70 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 52,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Łatwostraw: z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kompot z jablek 250 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Sos pomidorowy 100ml 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 16,11 Wartość energetyczna [kcal] 2707,40 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 375,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 56,20 Laktoza [g] 14,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 112,60
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Serek Kiri kostka 34 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Pasta z mieszanek warzywnej 40 g <b>(SELER)</b> Paszтет z indyka 40 g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER)</b> Ogórek w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Filet z piersi kurczaka panierowany smażony w migdałach 100 g <b>(GLUTEN, SKOR, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA)</b> Buraczki gotowane 75 g Kompot z jablek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> surówka z białej kapusty z papryką 75 g <b>(GORCZY)</b>	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Szynka wiejska 20 g <b>(SOJA)</b> Sałatka z soczewicą 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO, GORCZY)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Sałatka jarzynowa ogródek 1szt. 200 g	WW [Por] 15,55 Wartość energetyczna [kcal] 2207,70 Białko ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 311,80 Sól [g] 41,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,20 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 26,10 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 74,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Pasta z mieszanki warzywnej 30 g (<b>SELER</b>)                      Masło 10g 1 szt                      Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Pomidor w ćwiartki 90 g                      Chleb razowy psz-ży t 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Roszponka 10 g                      Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                      Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                      Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                      Buraczki gotowane 75 g                      surówka z białej kapusty z papryką 75 g (<b>GORCZY</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (<b>GLUTEN</b>)                      Masło 10g 1 szt                      Pomidor w ćwiartki 90 g                      Chleb razowy psz-ży t 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Sałatka z soczewicą 120 g (<b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b>)                      Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sałatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g</p>	<p>WW [Por] 9,83                      Wartość energetyczna [kcal] 2075,70                      Białko ogółem [g] 67,60                      Tłuszcz [g] 77,40                      Węglowodany ogółem [g] 288,70                      Sól [g] 3,30                      kw. nasycone ogółem [g] 28,10                      Glukoza [g] 8,20                      Fruktaza [g] 14,40                      Sacharoza [g] 12,70                      Laktoza [g] 17,40                      Błonnik pokarmowy [g] 24,80                      suma cukrów prostych [g] 52,60</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                      Masło 10g 1 szt                      Pomidor w ćwiartki 90 g                      Roszponka 10 g                      Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      Udka z kurczaka gotowane 180 g                      Buraczki gotowane 150 g                      Kompot z jabłek 250 ml                      ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                      Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Masło 10g 1 szt                      Pomidor w ćwiartki 90 g                      Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sałatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g</p>	<p>WW [Por] 13,89                      Wartość energetyczna [kcal] 2483,50                      Białko ogółem [g] 148,30                      Tłuszcz [g] 93,50                      Węglowodany ogółem [g] 272,20                      Sól [g] 6,50                      kw. nasycone ogółem [g] 33,20                      Glukoza [g] 9,00                      Fruktaza [g] 17,70                      Sacharoza [g] 22,90                      Laktoza [g] 16,70                      Błonnik pokarmowy [g] 20,00                      suma cukrów prostych [g] 66,40</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pasta z mieszanek warzywnej 60 g <b>(SELER)</b> Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Sos jogurtowo-ziolowy 100 g <b>(MLEKO)</b> surówka z białej kapusty z papryką 75 g <b>(GORCZY)</b>	Kefir naturalny 1szt. 200 g <b>(MLEKO)</b> Migdały płatki 15 g <b>(ORZECHY)</b>	Szynka wiejska 20 g <b>(SOJA)</b> Sałatka z soczewicą 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO, GORCZY)</b> Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Sałatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	WW [Por] 17,06 Wartość energetyczna [kcal] 2 792,80 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 120,30 Węglowodany ogółem [g] 304,40 Sól [g] 42,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 14,10 Laktoza [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 64,40
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Twaróg - plastry 40 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Pasta z mieszanek warzywnej 40 g <b>(SELER)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Udka z kurczaka gotowane 180 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Sos pietruszkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	szynka delikatesowa z kurcząt 100 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Sałatka jarzynowy ogródek 1szt. 200 g	WW [Por] 13,49 Wartość energetyczna [kcal] 2 368,30 Białko ogółem [g] 143,20 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 247,70 Sól [g] 193,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 10,30 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,90 suma cukrów prostych [g] 45,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	Podstawowa Poliklinka	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g <b>(SOJA)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 60 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa wiejska z kielbasą 400 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> karkówka pieczona 100 g Brokuły gotowane 75 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z kapusty czerwonej 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g <b>(MLEKO)</b>	Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> szynka delikatesowa z kurczą 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 20,97 Wartość energetyczna [kcal] 2 684,60 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 325,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,80 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 39,00 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 82,00
	Wegetariańska Poliklinka	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ser żółty Gouda 60 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa minestrone z ryżem 400 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kompot z jabłek 250 ml Kotlet z jajka smażony 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> Brokuły gotowane 75 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z kapusty czerwonej 75 g Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b>	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g <b>(MLEKO)</b>	Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 20,61 Wartość energetyczna [kcal] 3 036,50 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 120,80 Węglowodany ogółem [g] 393,20 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 28,70 Fruktoza [g] 32,10 Sacharoza [g] 41,80 Laktoza [g] 13,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 116,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	Ławostrawna Polikínka	Platki owsiane na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Szynkowa dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g <b>(MLEKO)</b>	Kisiel 200 ml	Kompot z jabłek 250 ml Zupa minestrone z ryżem 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> Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b>	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g <b>(MLEKO)</b>	Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g szynka delikatesowa z kurczą 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g <b>(GLUTEN)</b>	WW [Por] 18,08 Wartość energetyczna [kcal] 2485,10 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 328,40 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 16,90 Sacharoza [g] 34,50 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 79,60
	D. z ogr. ł przysw. węgl. Polikínka	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g <b>(SOJA)</b> Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Maślanka 200 ml <b>(MLEKO)</b>	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Woda butelkowana 1 szt 500 ml zupa fasolowa 400 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ziemniaki gotowane 180 g <b>(MLEKO)</b> Potrawka z kurczaka 150 g <b>(GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA)</b> Kalańor gotowany 75 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ogórek kiszony 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g <b>(MLEKO)</b> Migdały płatki 15 g <b>(ORZECHY)</b>	Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> herbata b/c 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z twarogiem i jajkiem 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g	Kanapka trójkąt 110 g <b>(GLUTEN)</b> Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 20,65 Wartość energetyczna [kcal] 2301,50 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 306,60 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 13,10 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 45,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	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 Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pasta z białka 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	WW [Por] 17,25 Wartość energetyczna [kcal] 2 584,60 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 321,40 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 78,00
2024-03-21 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Gruszka 240 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	WW [Por] 17,97 Wartość energetyczna [kcal] 3 193,90 Białko ogółem [g] 134,10 Tłuszcz [g] 130,80 Węglowodany ogółem [g] 390,00 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 16,40 Fruktoza [g] 29,60 Sacharoza [g] 49,80 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 115,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	Wegetariańska Poliklinka	Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Herbata 250ml 250 ml Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 240 g	Leczo w vegetariańskie z cukinii 300 g ( <b>SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	WW [Por] 16,29 Wartość energetyczna [kcal] 2920,00 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 427,00 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 27,60 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 28,50 Sacharoza [g] 48,20 Laktoza [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 47,70 suma cukrów prostych [g] 109,90
	Łatwostrawna Poliklinka	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	WW [Por] 18,42 Wartość energetyczna [kcal] 3058,60 Białko ogółem [g] 135,80 Tłuszcz [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 52,30 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 106,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 200 g Migdały płaskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Marchew gotowana 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 75 g	Gruszka 240 g Migdały płaskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mus 100% owoców 1 szt	WW [Por] 20,50 Wartość energetyczna [kcal] 2993,50 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 124,50 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 21,50 Fruktoza [g] 30,70 Sacharoza [g] 44,10 Laktoza [g] 7,20 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 suma cukrów prostych [g] 103,40
	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Szynekowa dębowa wieprzowa 40 g	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	WW [Por] 17,46 Wartość energetyczna [kcal] 3041,60 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 377,90 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 51,30 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 105,40