

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalfalior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Paszтет z indyka 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 918,90 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 388,20 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 39,70 Glukoza [g] 16,00 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 62,20 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 116,40
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Serek Almette mini 1szt 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 896,30 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 405,60 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 56,90 Glukoza [g] 26,30 Fruktoza [g] 29,00 Sacharoza [g] 62,30 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 139,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Ławostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 800,10 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 374,00 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 16,50 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 45,90 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 101,20
	D. z ogr. Iprzysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g	Banan 200 g Stonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 871,50 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 87,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml		Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2761,90 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 49,60 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 57,00
	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z grochu 60 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyłt 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z ogórka i cebulki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 90 g Chleb bałnowoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Roszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2491,40 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 58,70 Węglowodany ogółem [g] 423,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 25,70 Glukoza [g] 20,10 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 46,50 Laktoza [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 suma cukrów prostych [g] 112,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany z warzywami 300 g (MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 479,40 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 410,30 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 25,20 Glukoza [g] 20,50 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 66,10 Laktoza [g] 11,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,00 suma cukrów prostych [g] 119,90
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 200 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta twarogowa 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 589,60 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 56,30 Węglowodany ogółem [g] 418,50 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 23,80 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 21,80 Sacharoza [g] 63,20 Laktoza [g] 11,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 115,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	D. z ogr. łpzyśw. wegł. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z grochu 60 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Surówka z ogórka i cebulki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Sok pomidorowy 1 szt 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 480,10 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 26,80 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 19,70 Laktoza [g] 3,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,30 suma cukrów prostych [g] 50,40
	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta twarogowa 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,70 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 412,90 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 23,20 Glukoza [g] 22,10 Fruktoza [g] 29,30 Sacharoza [g] 52,70 Laktoza [g] 10,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 114,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Kalańfort gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z kapusty czerwonej 75 g	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Salatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 100 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,50 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 343,50 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 17,50 Fruktoza [g] 23,70 Sacharoza [g] 33,40 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 93,20
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Serek Almette mini 1szt. 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jabłko 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółty m 350 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Kasza jaglana z owocami i orzechami 200 g (ORZECHY)	Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Pasta warzywna z gotowanych warzyw 60 g (SELER)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 956,60 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 126,30 Węglowodany ogółem [g] 366,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 48,10 Glukoza [g] 28,00 Fruktoza [g] 37,50 Sacharoza [g] 45,30 Laktoza [g] 21,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 132,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Kalańfort gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN)	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Salatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 100 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 969,90 Białko ogółem [g] 143,70 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 416,40 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 18,00 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 84,20
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kalańfort gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z kapusty czerwonej 75 g	Kasza jaglana z owocami i orzechami 200 g (ORZECHY)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Salatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 100 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 849,50 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,40 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 17,20 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 56,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Kompot z jabłek 250 ml Kalańfort gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 735,70 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,60 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 30,80 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 71,70
2024-03-28 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 887,10 Białko ogółem [g] 134,00 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 367,00 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 19,70 Fruktoza [g] 21,20 Sacharoza [g] 56,30 Laktoza [g] 17,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 suma cukrów prostych [g] 114,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Wegetariańska Poliklinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 150 g	Gruszka 250 g	Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 884,30 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 452,80 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 21,30 Fruktoza [g] 40,60 Sacharoza [g] 54,70 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,30 suma cukrów prostych [g] 131,70
	Łatwostrawna Poliklinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g	Banan 200 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)		Wartość energetyczna [kcal] 2 853,70 Białko ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 51,30 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 106,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	D. z ogr. łprzysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA)	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,30 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 339,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 29,50 Laktoza [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 suma cukrów prostych [g] 83,80
	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 857,70 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 354,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 19,00 Fruktoza [g] 21,80 Sacharoza [g] 50,40 Laktoza [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 107,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Papryka w słupki 50 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Miruna panierowa ana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 75 g Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Pomarańcza 240 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Sałatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2708,00 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 374,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 16,40 Sacharoza [g] 48,10 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 96,80
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Pomarańcza 240 g	Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2747,00 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 388,00 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,20 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 47,40 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 93,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 503,10 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 364,00 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,10 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 28,10 Sacharoza [g] 53,70 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 123,60
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 50 g herbata b/c 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brazowy m 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z kapusty kiszonej 75 g	Pomarańcza 240 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,80 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 23,80 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 60,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 448,60 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 85,00
2024-03-30 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasztecik z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 193,30 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 306,60 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 28,90 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 60,40 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 108,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	<p>Wegetariańska Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczy piorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Kisiel 200 ml</p>	<p>Zupa Ziemniaczana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyłt 25 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 675,20 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 374,20 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 23,50 Fruktaza [g] 32,90 Sacharaza [g] 59,60 Laktoza [g] 14,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 130,80</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlinia Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Masło 10g 1 szt</p>	<p>Kisiel 200 ml</p>	<p>Zupa Ziemniaczana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SO.JA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SO.JA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 413,20 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 12,60 Fruktaza [g] 21,00 Sacharaza [g] 45,40 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 93,70</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Kasza gryczana gotowana 200 g (MLEKO) Zupa Ziemiaczana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3030,60 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 434,60 Sól [g] 10,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 15,80 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 suma cukrów prostych [g] 78,00
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Masło 10g 1 szt	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa Ziemiaczana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2355,90 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 355,40 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 21,00 Sacharoza [g] 35,10 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 86,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Ćwikła 50 g (SIARKA)	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Barszcz biały 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g	Banan 200 g	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Salatka jarzynowa 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 464,30 Białko ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 229,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 17,50 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 53,60 Laktoza [g] 5,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 94,90
	Wegetariańska Poliklinika	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Ćwikła 50 g (SIARKA)	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 75 g Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Salatka jarzynowa 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 707,40 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 141,60 Węglowodany ogółem [g] 244,60 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 50,30 Laktoza [g] 6,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 88,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Ławostrawna Poliklinika Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ćwikła 50 g (SIARKA)	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 866,50 Białko ogółem [g] 160,40 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 17,30 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 6,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 88,00
	D. z ogr. łprzysw. wegl. Poliklinika Kakao na mleku b/c 200 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kiwi 1 szt 75 g Ćwikła 50 g (SIARKA)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g	Barszcz biały 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 75 g	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Salatka jarzynowa 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 336,30 Białko ogółem [g] 174,90 Tłuszcz [g] 143,40 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 14,40 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 31,30 Laktoza [g] 11,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 69,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO)	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,70 Białko ogółem [g] 158,00 Tłuszcz [g] 118,60 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 44,00 Laktoza [g] 6,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 81,80
		2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ćwika 30g (SIARKA) Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Wegetariańska Polikinka	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Jabłko 1szt 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Cwikla 30 g (SIARKA)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,30 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,20 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 41,30 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,60 suma cukrów prostych [g] 98,00
	Łatwostrawna Polikinka	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,10 Białko ogółem [g] 154,40 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 323,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 34,00 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 90,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	D. z ogr. tprzysw. węgl. Polikimika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ogórek kiszony 100 g	Kiwi 1 szt 75 g Dyńia pestki 15 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Roszponka 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jablko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 925,60 Białko ogółem [g] 161,30 Tłuszcz [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 21,30 Laktoza [g] 13,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 68,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Jablko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,70 Białko ogółem [g] 156,80 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 89,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z tw arogu z zieleniną 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem z łopatki wieprzowej i warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Pomarańcza 100 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 846,60 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 15,50 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 32,60 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 suma cukrów prostych [g] 88,70
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) kasza jęczmienna z warzywami i cieciorą 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 100 g	Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 107,50 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 456,40 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 17,10 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,90 suma cukrów prostych [g] 97,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	Masło 10g 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml pasta z tw arogu z zieleniną 50 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem z łopatki wieprzowej i warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 562,20 Białko ogółem [g] 149,80 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 327,30 Sól [g] 9,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 22,20 Sacharoza [g] 22,40 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 79,90
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 5 g herbata b/c 250ml 250 ml pasta z tw arogu z zieleniną 50 g (MLEKO) Rzodkiew biała 50 g Papryka w słupki 50 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem z łopatki wieprzowej i warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Pomarańcza 100 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 605,60 Białko ogółem [g] 134,10 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,20 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 12,30 Sacharoza [g] 21,40 Laktoza [g] 13,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 58,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml pasta z tw arogu z zieleniną 100 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Kompot z jablek 250 ml Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem z łopatki wieprzowej i warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 643,00 Białko ogółem [g] 151,70 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 335,40 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 20,80 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 34,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 88,50
2024-04-03 środa	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (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 Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jablek 250 ml Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER)	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (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 Papryka w słupki 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Roszponka 10 g	Mus owocowy 100 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 746,20 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 385,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 25,20 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 19,50 Laktoza [g] 10,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 57,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	Vegetariańska Poliklinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (GLUTEN, GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Papryka w słupki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 812,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 412,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,50 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 23,90 Laktoza [g] 10,90 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 suma cukrów prostych [g] 61,60
	Łatwostrawna Poliklinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) 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 Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER)	Banan 200 g	Pasta z jaj 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 491,00 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 364,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 16,90 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 11,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 82,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	D. z ogr. łpzyśw. wegł. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb razowy psz-żyt 140 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	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Ogórek kiszony 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Kalańior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 746,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,00 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,80 Sacharoza [g] 10,10 Laktoza [g] 4,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 33,70
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) 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 Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 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	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,00 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 321,20 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 12,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 83,80