

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z marchewki 75 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 632,10 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 30,50 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 6,70 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 62,50
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECZY)	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-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 109,60 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 106,00 Węglowodany ogółem [g] 446,70 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,50 Glukoza [g] 18,00 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 suma cukrów prostych [g] 97,00

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa gryskowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JA JA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 612,10 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 366,40 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 16,90 Fruktoza [g] 16,10 Sacharoza [g] 44,80 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 93,90
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	zupa grochowa a 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JA JA) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki b/c 100 g Surówka z marchewki 75 g	Mandarynka 80 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,00 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 375,30 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 9,00 Sacharoza [g] 25,80 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 suma cukrów prostych [g] 64,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa gryskowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 486,00 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 311,30 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,70 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 12,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 50,30
2024-01-16 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z warzywami 100 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Sałatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,80 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 14,00 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 67,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 90 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml kasza jęczmienna z warzywami i cieciorką 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z soczewicą 120 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,00 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 358,00 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 25,80 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 suma cukrów prostych [g] 73,40
	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt owocowy 1szt 100 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,90 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 318,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 19,70 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 63,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynkowa wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Sałatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 607,70 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 348,40 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 14,00 Sacharoza [g] 21,20 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 58,50
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt 100 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 460,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 315,30 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 18,60 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 63,50

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Cukinia gotowana 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,60 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 238,90 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 7,90 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 65,10
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Cukinia gotowana 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,90 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 283,40 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 17,90 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 41,80 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 98,80

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 605,30 Białko ogółem [g] 148,60 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 305,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 23,20 Laktoza [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 61,60
	D. z ogr. łprzysw. wegl. Poliklinika	Skyr naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z zielonego groszku 60 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Cukinia gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty z czerwonej b/c 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 667,70 Białko ogółem [g] 150,20 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 296,80 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 14,90 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 43,50

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z białka 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 711,50 Białko ogółem [g] 150,20 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 300,60 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,20 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 22,10 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 suma cukrów prostych [g] 60,00
		2024-01-18 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Stek z cebulą 100 g 100 g (SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 100 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	Wegetariańska Polikinka	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Mozzarella 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (GLUTEN, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 250 g	Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2762,80 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 408,90 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 26,70 Sacharoza [g] 43,90 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 suma cukrów prostych [g] 108,10
	Łatwostrawna Polikinka	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2762,50 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 385,30 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,20 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 44,80 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 86,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	D. z ogr. tprzysw. wegł. Poliklinika	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 100 g Dyń pestki 15 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ogórek kiszony 75 g	Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 871,90 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 126,50 Węglowodany ogółem [g] 344,20 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,80 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 13,00 Laktoza [g] 5,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 40,50
	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 646,00 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 44,20 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 87,70

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierow ana 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Pomarańcza 240 g	Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 773,70 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 26,70 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 76,20
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Pomarańcza 240 g	Pasta twarogowa z pietruszką 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) Roszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 448,90 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 389,30 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 20,90 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 68,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 465,70 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 380,10 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 32,40 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 83,40
	D. z ogr. tprzysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brazowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z marchewki b/c 75 g	Pomarańcza 240 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 595,40 Białko ogółem [g] 76,50 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 336,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,90 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 21,20 Laktoza [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 50,30

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Łatwostaw. 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		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,60 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 13,30 Fruktoza [g] 13,00 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 13,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 suma cukrów prostych [g] 67,40
2024-01-20 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Kirri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyty 25 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,90 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 261,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 25,10 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 73,70

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Herbata 250ml 250 ml Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 699,00 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 327,50 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 18,80 Sacharoza [g] 19,50 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 72,50
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szykowa Dębowa w ieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,30 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 304,20 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 10,50 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 57,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Kasza gryczana gotowana 200 g (MLEKO) Zupa minetrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,40 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 16,40 Sacharoza [g] 12,60 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 54,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta drobiowa 100 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,10 Białko ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 296,20 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 9,30 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 56,00

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 130 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,40 Białko ogółem [g] 146,90 Tłuszcz [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 193,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 20,80 Laktoza [g] 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 56,30
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 75 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 250 g	Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,60 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 255,10 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 21,60 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 13,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 72,50

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 847,70 Białko ogółem [g] 161,20 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 326,70 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 80,30
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 1 szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowy m 400 ml (SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dymia pestki 15 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 273,20 Białko ogółem [g] 169,40 Tłuszcz [g] 139,30 Węglowodany ogółem [g] 345,00 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 69,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER)	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 929,80
		Ciasto pszemny 100 g (GLUTEN)		Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ciasto pszemny 100 g (GLUTEN)	Kanapka trójkat (chleb pszemny) 100 g (GLUTEN)	Białko ogółem [g] 163,90
		Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO)		Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml	Tłuszcz [g] 119,30	Węglowodany ogółem [g] 320,40
		Herbata 250ml 250 ml		Buraczki gotowane 150 g		Pomidor w ćwiartki 90 g	Sól [g] 7,40	kw. nasycone ogółem [g] 44,30
		Pomidor w ćwiartki 90 g		Udka z kurczaka gotowane 180 g		Masło 10g 1 szt	Glukoza [g] 12,10	Fruktoza [g] 11,30
		Roszonka 10 g		Woda butelkowana 1 szt 500 ml		Liść salaty 10 g	Sacharoza [g] 42,60	Laktoza [g] 13,30
		Masło 10g 1 szt					Błonnik pokarmowy [g] 22,20	suma cukrów prostych [g] 79,30