

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kopytka leniwe z serem 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki 100 g Jabłko 1szt 120 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Paszтет z indyka 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3045,80 Białko ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 379,30 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,30 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 26,80 Sacharoza [g] 52,80 Laktoza [g] 24,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 122,60
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Dżem truskawkowy 1szt 25 g Jabłko 1szt 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 60 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kopytka leniwe z serem 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 100 g Jabłko 1szt 120 g	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2973,70 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 430,00 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 49,10 Glukoza [g] 33,20 Fruktoza [g] 44,00 Sacharoza [g] 68,20 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 suma cukrów prostych [g] 169,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Ławostrawna Polikinka	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,50 Białko ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 399,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 20,20 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 58,20 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 120,70
	D. z ogr. przysw. węgl. Polikinka	Masłanka 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z marchewki b/c 75 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 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) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 908,30 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 34,80 Laktoza [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 79,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Łatwostraw: z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta z białka 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	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3 053,70 Białko ogółem [g] 131,30 Tłuszcz [g] 117,60 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 20,20 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 120,10
2024-01-23 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	zupa szczawiowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Grejpfrut 250 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,00 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 322,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 15,80 Sacharoza [g] 29,40 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 81,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	Vegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Grejfrut 250 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyłt 70 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 480,90 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 347,70 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 33,80 Laktoza [g] 26,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 86,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Masło 10g 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Kompot z jabłek 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 594,30 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 358,90 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 17,30 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 26,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 79,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 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 Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	zupa szczawiowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 75 g Woda butelkowana 1 szt. 500 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Grejfrut 250 g Dynia pestki 15 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Wędlina Szynekowa Dębowa wiązowa 40 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2435,40 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 307,20 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,20 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 20,10 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 57,20
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Pasta z białka 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2634,30 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 363,30 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 17,30 Sacharoza [g] 27,90 Laktoza [g] 26,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 80,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Podstawowa Poliklinka	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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	Pomarańcza 240 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Schab wieprzowy gotowany 100 g Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 75 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 909,40 Białko ogółem [g] 159,80 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 341,60 Sól [g] 9,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 93,40
	Wegetariańska Poliklinka	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Mozzarella 60 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g	Pomarańcza 240 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 180 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 150 g Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Serek Kiri kostka 34 g Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 947,40 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 444,30 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 28,30 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 21,10 Sacharoza [g] 49,30 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 107,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Kompot z jabłek 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 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 Sałatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 100 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Serek wiejski 1szt 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2600,70 Białko ogółem [g] 167,90 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 297,80 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 64,30
	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Pomarańcza 100 g Słonecznik łuskany 15 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO)	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt 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	Wartość energetyczna [kcal] 3025,10 Białko ogółem [g] 165,40 Tłuszcz [g] 117,30 Węglowodany ogółem [g] 351,20 Sól [g] 10,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 16,20 Fruktoza [g] 18,50 Sacharoza [g] 29,00 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 85,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Łatwostaw. z ogranicz. tłuszczu Polikimka	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 Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (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 Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 651,50 Białko ogółem [g] 162,60 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 291,60 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 49,40 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 20,40 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 60,40
2024-01-25 czwartek	Podstawowa Polikimka	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 694,20 Białko ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 304,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 38,80 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 40,50 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 94,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z jabłek 250 ml Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem 250 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Herbata 250ml 250 ml Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 603,50 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 338,90 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 21,60 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 93,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Herbata 250ml 250 ml Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 1 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 481,30 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 360,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 20,80 Sacharoza [g] 40,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 93,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	D. z ogr. i przysw. wegł. Poliklinika	Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 20 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3047,40 Białko ogółem [g] 159,00 Tłuszcz [g] 135,40 Węglowodany ogółem [g] 311,60 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,30 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 66,00
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Pasta drobiowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt 1 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2533,40 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 358,70 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,10 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 20,80 Sacharoza [g] 40,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 93,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Papryka w słupki 50 g</p>	<p>Budyń 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZY) Miruna panierowana 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Buraczki gotowane 75 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 879,40 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 390,80 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 33,50 Glukoza [g] 16,90 Fruktaza [g] 19,50 Sacharoza [g] 69,10 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 125,00</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>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) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g</p>	<p>Budyń 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 918,40 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 411,70 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 15,60 Fruktaza [g] 17,90 Sacharoza [g] 67,70 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 120,60</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 718,80 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 387,60 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 16,20 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 73,60 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 129,50
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZY) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Banan 100 g Stonecznik łuskany 15 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 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 Rozszponka 10 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Buraczkii gotowane 150 g	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 748,70 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 387,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 16,20 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 73,60 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 129,60
2024-01-27 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Kalafor gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Rozszponka 10 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 578,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 353,80 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 21,20 Sacharoza [g] 40,70 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 85,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	Wegetariańska Polikinka	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ogórek w plasterki 90 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt Liść salaty 10 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta twarogowa 100 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-ży t 70 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb razowy psz-ży t 30 g (GLUTEN) Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 810,10 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 454,90 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 23,80 Sacharoza [g] 55,60 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 45,40 suma cukrów prostych [g] 108,10
	Łatwostrawna Polikinka	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Liść salaty 10 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalańior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (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] 2 415,70 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 12,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 74,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ogórek w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza gryczana gotowana 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka b/c 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kalafor gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECZY)	herbata b/c 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 671,60 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 360,40 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 17,80 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 57,20
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Liść sałaty 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 293,70 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 320,70 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 18,80 Sacharoza [g] 31,10 Laktoza [g] 11,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z tuńczyka ze szczy piorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt owocowy 1szt. 100 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) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Roszponka 10 g Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3025,10 Białko ogółem [g] 173,20 Tłuszcz [g] 121,70 Węglowodany ogółem [g] 321,60 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 47,90 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 33,50 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 79,10
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Buraczki gotowane 150 g Kotlet z jajka 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 3003,20 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 116,30 Węglowodany ogółem [g] 371,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 59,60 Laktoza [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 113,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt		Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 780,20 Białko ogółem [g] 175,70 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 30,80 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 63,70
	D. z ogr. łprzysw. wegl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa z ryżem brązowym 400 ml (SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml 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] 2 978,50 Białko ogółem [g] 169,30 Tłuszcz [g] 126,00 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Sól [g] 10,70 kw. nasycone ogółem [g] 48,50 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 15,10 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 54,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Polikimika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER)	Banan 200 g	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 059,30 Białko ogółem [g] 186,80 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 356,00 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 46,30 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 17,60 Sacharoza [g] 56,90 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 112,90
		Wędlina Szybkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka 50 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	Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos śmietanowo-czosnkow y 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)			