

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa 75 g Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki 75 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 710,60 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 341,50 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 13,40 Sacharoza [g] 47,50 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 88,00
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pyzy na parze 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek 250 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatkı 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z zielonego groszku 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 964,00 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 431,10 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,40 Glukoza [g] 20,60 Fruktoza [g] 23,70 Sacharoza [g] 53,60 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 117,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Pomidor 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 716,10 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 392,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 57,20 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 115,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	D. z ogr. i.przysw. wegl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa 75 g Kompot z jabłek 250 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki b/c 100 g Surówka z marchewki 75 g	Mandarynka 80 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 965,00 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 380,90 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 38,20 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,90 suma cukrów prostych [g] 87,80
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 590,00 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 337,00 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 33,00 Laktoza [g] 12,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 72,00
2024-02-06 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Paszтет z indyka 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyty 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, JAJA, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sałatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,70 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 357,30 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 20,70 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 90,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Wegetarińska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml kasza jęczmienna z warzywami i cieciorką 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z soczewicą 120 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 708,00 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 383,70 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 21,30 Sacharoza [g] 38,20 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 suma cukrów prostych [g] 95,10
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,90 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 84,90
	D. z ogr. i przysw. wegł. Poliklinika	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 1 szt herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 90 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g	Jabłko 1szt 120 g Stonecznik łuskany 15 g	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir naturalny 1szt. 1 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Salatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 711,70 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 374,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 suma cukrów prostych [g] 80,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Twaróg - plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Rozsponka 10 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,00 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 87,80 Węglowodany ogółem [g] 341,00 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 31,00 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 85,20
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 391,10 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 257,70 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 88,30
2024-02-07 środa	Wegietariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,90 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 20,70 Fruktoza [g] 23,30 Sacharoza [g] 54,30 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 120,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 698,40 Białko ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 330,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 35,40 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 82,60
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 90 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Kisiel bez cukru 200 ml	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty z czerwonaję b/c 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 574,20 Białko ogółem [g] 149,50 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 313,20 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 28,70 Laktoza [g] 10,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 67,20
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z jabłek 250 ml Cukinia gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z białka 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 804,60 Białko ogółem [g] 150,80 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 46,90 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 13,70 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 81,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa z czerwonej soczewicy 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Gulasz wieprzowy z łopatką wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 100 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 959,10 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 116,60 Węglowodany ogółem [g] 374,70 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 43,40 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 94,10
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g Ogórek kiszony 75 g	Gruszka 250 g	Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g ( <b>SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 817,90 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 423,50 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 18,10 Fruktoza [g] 32,80 Sacharoza [g] 48,80 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 44,10 suma cukrów prostych [g] 121,70
	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 768,80 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 388,90 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 26,20 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 92,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Poliklinika D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Masło 10g 1 szt Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g	Gruszka 100 g Dymia pestki 15 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ogórek kiszony 75 g	Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 291,80 Białko ogółem [g] 124,10 Tłuszcz [g] 138,10 Węglowodany ogółem [g] 403,00 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 25,60 Laktoza [g] 17,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 suma cukrów prostych [g] 73,70
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 1 szt	Budyń 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 652,30 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 335,10 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 41,50 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 93,40
2024-02-09 piątek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Miruna panierowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Pomarańcza 240 g	Salatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,30 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 412,20 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 97,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Wegetariańska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt	Kasza manna na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron gotowany z warzywami 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Pomarańcza 240 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,10 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 416,90 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,60 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 33,40 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 89,80
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Kasza manna na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 602,70 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 408,20 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 17,60 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 44,80 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 105,10
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dynia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki b/c 75 g	Pomarańcza 240 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Salatka z soczewicą 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 703,00 Białko ogółem [g] 77,40 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 362,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 72,00



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 433,60 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 359,40 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 13,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 89,10
	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuly gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 448,90 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 287,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 14,50 Fruktoza [g] 24,10 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 95,40
2024-02-10 sobota	Vegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 34 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet z jajka 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuly gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> )	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Herbata 250ml 250 ml Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Roszponka 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 803,00 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 353,20 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 15,50 Fruktoza [g] 25,20 Sacharoza [g] 31,90 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 94,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 586,30 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 23,00 Sacharoza [g] 22,90 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 78,80
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Kasza gryczana gotowana 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Zupa minestrone z makaronem razowym 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 75 g ( <b>GORCZY</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Brokuły gotowane 75 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 192,20 Białko ogółem [g] 151,10 Tłuszcz [g] 122,30 Węglowodany ogółem [g] 389,60 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,90 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 29,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 90,10
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z makaronem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta drobiowa 100 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 677,10 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 23,00 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 77,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Paszтет z indyka 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udło z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Buraczki gotowane 75 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 130 g	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 50 g Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 504,60 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 122,40 Węglowodany ogółem [g] 208,40 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 25,70 Laktoza [g] 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 69,90
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 90 g Herbata 250ml 250 ml Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane 75 g Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 75 g	Gruszka 250 g	Ser żółty Gouda 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,80 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 269,80 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 27,70 Sacharoza [g] 31,70 Laktoza [g] 13,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 suma cukrów prostych [g] 86,20
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozsponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udło z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Sos curry 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczak 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 854,10 Białko ogółem [g] 157,70 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 330,30 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 41,10 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 85,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiew biała 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Gruszka 1 szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 75 g Kompot z jabłek 250 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 75 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dyńia pestki 15 g	Wędlina Szykowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 50 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 328,40 Białko ogółem [g] 168,00 Tłuszcz [g] 139,70 Węglowodany ogółem [g] 359,70 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,50 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 19,60 Sacharoza [g] 31,70 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 82,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z białka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Sos curry 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 936,20 Białko ogółem [g] 160,40 Tłuszcz [g] 119,50 Węglowodany ogółem [g] 324,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 40,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 84,90