

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                           | 1   | 2  | 3  | 4               | 5  | 6   | 7  |
|-------------------------|---------------------------|---|--|--|-----------------|--|---|--|
|                         |                           | Śniadanie   | 2. śniadanie                                 | Obiad  | Podwieczorek    | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
| 2024-05-13 poniedziałek | Podstawowa Poliklinika    | Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g<br>Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 60 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml | Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br>Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Marchew gotowana 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Kiwi 1 szt 75 g | Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml | Mus 100% owoców 100g 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] 2 613,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 82,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,3<br><b>Sól</b> [g] 10,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7<br><b>Glukoza</b> [g] 11<br><b>Fruktoza</b> [g] 12,1<br><b>Laktoza</b> [g] 22,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,6<br><b>Witamina A</b> [mg] 2 518,4<br><b>Witamina C</b> [mg] 150,7<br><b>WW</b> [Por] 35 |
|                         | Wegetariańska Poliklinika | Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Rucola /roszponka 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )   | Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml                                     | Kiwi 1 szt 75 g | Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )                               | Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Sałatka warzywna z fetą 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] 2 777,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 127,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 64,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 431<br><b>Sól</b> [g] 7,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4<br><b>Glukoza</b> [g] 13,3<br><b>Fruktoza</b> [g] 15,5<br><b>Laktoza</b> [g] 23,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 83<br><b>Witamina A</b> [mg] 3 996,3<br><b>Witamina C</b> [mg] 157,4<br><b>WW</b> [Por] 43,2  |

|                         |                                      |  |   |   |  |  |   |  |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-05-13 poniedziałek | Łatwostrawna Poliklinika             | <p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)<br/>                 Wędlna filet gotowany z indyka Alba 80 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>   | <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>                   | <p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br/>                 Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>  | <p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>  | <p>Mus 100% owoców 100g 1 szt<br/>                 Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 504<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 148,1<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,3<br/> <b>Sól [g]</b> 10,9<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br/> <b>Glukoza [g]</b> 10,4<br/> <b>Fruktoza [g]</b> 16,1<br/> <b>Laktoza [g]</b> 20,6<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92<br/> <b>Witamina A [mg]</b> 1 432,1<br/> <b>Witamina C [mg]</b> 198,2<br/> <b>WW [Por]</b> 33,3</p> |
|                         | D. z ogr. t.przysw. węg. Poliklinika | <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlna filet gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Rucola /roszponka 5 g<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 herbata bez cukru 250 ml</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g<br/>                 Słonecznik łuskany 15 g</p> | <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br/>                 Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br/>                 Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>                      | <p>Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>)<br/>                 Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 herbata bez cukru 250 ml</p> | <p>Kanapka trójką (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Jabłko 1szt 120 g</p>               | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 710,3<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 139,2<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,7<br/> <b>Sól [g]</b> 9,9<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6<br/> <b>Glukoza [g]</b> 12<br/> <b>Fruktoza [g]</b> 15,5<br/> <b>Laktoza [g]</b> 10<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2<br/> <b>Witamina A [mg]</b> 1 319,1<br/> <b>Witamina C [mg]</b> 206,6<br/> <b>WW [Por]</b> 34,7</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |  |  |  |   |   |  |   |   |
|-------------------------|--|--|--|---|---|--|---|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | <p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Margaryna 10g 10 g</p>  | <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>                    | <p>Zupa koperkowa 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Marchew gotowana 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>            | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>   | <p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Roszponka 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Margaryna 10g 10 g</p>  | <p>Mus 100% owoców 100g 1 szt<br/>                 Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>          | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 456,1<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 144,5<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,4<br/> <b>Sól [g]</b> 7,7<br/>                 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22<br/>                 Glukoza [g] 11,1<br/>                 Fruktaza [g] 16,7<br/>                 Laktoza [g] 21,2<br/>                 Błonnik pokarmowy [g] 27<br/>                 suma cukrów prostych [g] 103,3<br/>                 Witamina A [mg] 4 005,4<br/>                 Witamina C [mg] 121,4<br/>                 WW [Por] 35,5</p> |
| 2024-05-14 wtorek       | Podstawowa Poliklinika                       | <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g<br/>                 pasta z twarogu z zieleniną 50 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Ogórek świeży zielony 50 g<br/>                 Papryka w słupki 50 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml</p> | <p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)<br/>                 Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g<br/>                 Brokuły gotowane 75 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p> | <p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Mus porzeczkowy 100 g</p> | <p>Salatka z makrelą 80 g (<b>RYBY, SOJA</b>)<br/>                 Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Roszponka 10 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 870,9<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 134,9<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 98,8<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,1<br/> <b>Sól [g]</b> 11,1<br/>                 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6<br/>                 Glukoza [g] 14,4<br/>                 Fruktaza [g] 18<br/>                 Laktoza [g] 28,5<br/>                 Błonnik pokarmowy [g] 43,4<br/>                 suma cukrów prostych [g] 94<br/>                 Witamina A [mg] 2 838,3<br/>                 Witamina C [mg] 451,3<br/>                 WW [Por] 38,1</p> |

|                   |                           |   |  |   |   |  |  |   |
|-------------------|---------------------------|---|--|---|---|--|--|---|
| 2024-05-14 wtorek | Wegetariańska Poliklinika | <p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasola 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)<br/>                 Pyzy na parze 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)<br/>                 Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Surówka z marchewki z olejem 150 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>   | <p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Mus porzeczkowy 100 g</p> | <p>Salatka warzywna z fetą 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Ogórek świeży zielony 90 g<br/>                 Roszponka 10 g<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>      | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 797,7<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 108,6<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 447,5<br/> <b>Sól</b> [g] 9,5<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,1<br/> <b>Glukoza</b> [g] 16,4<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 19,6<br/> <b>Laktoza</b> [g] 32<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,9<br/>                 suma cukrów prostych [g] 108,9<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 3 996,3<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 364,3<br/> <b>WW</b> [Por] 44,6</p> |
|                   | Łatwostrawna Poliklinika  | <p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 pasta z twarogu z zieleniną 50 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml</p>                                 | <p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa ryżowa 300 ml (<b>SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)<br/>                 Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Brokuły gotowane 150 g<br/>                 Mus porzeczkowy 100 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p> | <p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>  | <p>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 100 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Roszponka 10 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml</p>  | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 527,6<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 138,1<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,3<br/> <b>Sól</b> [g] 9,5<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4<br/> <b>Glukoza</b> [g] 11,9<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 15,3<br/> <b>Laktoza</b> [g] 29,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33<br/>                 suma cukrów prostych [g] 77,9<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 1 176,7<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 400,7<br/> <b>WW</b> [Por] 34,5</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   |   |   |  |  |  |  |   |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|--|---|
| 2024-05-14 wtorek | Poliklinika<br>D. z ogr. t.przysw. węgl.        | Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa z fileta indyka 60 g<br>pasta z twarogu z zieleniną 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 50 g<br>Papryka w słupki 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g<br>Brokuły gotowane 75 g<br>Woda butelkowana 1 szt 500 ml | Jabłko 1szt 120 g<br>Dyńia pestki 15 g   | Salatka z makrelą 80 g ( <b>RYBY, SOJA</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )      | Wartość energetyczna[kcal] 2 480,4<br>Białko ogółem [g] 114,7<br>Tłuszcz [g] 86,7<br>Węglowodany ogółem [g] 343<br>Sól [g] 10,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6<br>Glukoza [g] 11<br>Fruktoza [g] 15,6<br>Laktoza [g] 11,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>suma cukrów prostych [g] 61,2<br>Witamina A [mg] 2 629,3<br>Witamina C [mg] 262,4<br>WW [Por] 34     |
|                   | Poliklinika<br>Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>pasta z twarogu z zieleniną 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałnowoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g     | Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )                   | Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml  | Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 100 g | Wędlina<br>Delikatesowa z fileta indyka 100 g<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml  | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 553,6<br>Białko ogółem [g] 139,7<br>Tłuszcz [g] 74,9<br>Węglowodany ogółem [g] 343,7<br>Sól [g] 9,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9<br>Glukoza [g] 9,7<br>Fruktoza [g] 12,5<br>Laktoza [g] 29,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,7<br>suma cukrów prostych [g] 74,6<br>Witamina A [mg] 1 236,8<br>Witamina C [mg] 250,9<br>WW [Por] 34,4 |

|                  |                           |  |   |  |                 |   |  |   |
|------------------|---------------------------|--|---|--|-----------------|---|--|---|
| 2024-05-15 środa | Podstawowa Poliklinika    | Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml | Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem 75 g<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Kiwi 1 szt 75 g | Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Wędlina Szyńska wiejska drobiowa 20 g<br>Papryka w słupki 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml | Mus owocowy 100 g<br>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )               | Wartość energetyczna[kcal] 2 629,9<br>Białko ogółem [g] 119<br>Tłuszcz [g] 79,2<br>Węglowodany ogółem [g] 371,4<br>Sól [g] 12,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6<br>Glukoza [g] 11,1<br>Fruktoza [g] 13,3<br>Laktoza [g] 13,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>suma cukrów prostych [g] 89,2<br>Witamina A [mg] 2 046,5<br>Witamina C [mg] 248,5<br>WW [Por] 37,3 |
|                  | Wegetariańska Poliklinika | Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Pasta z fasoli czerwonej 80 g<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )                          | Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g ( <b>GLUTEN, GORCZY</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml   | Kiwi 1 szt 75 g | Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Papryka w słupki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )  | Mus 100% owoców 100g 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 819,5<br>Białko ogółem [g] 121,3<br>Tłuszcz [g] 85,5<br>Węglowodany ogółem [g] 414,3<br>Sól [g] 9,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br>Glukoza [g] 11,4<br>Fruktoza [g] 13,6<br>Laktoza [g] 14<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,7<br>suma cukrów prostych [g] 97,3<br>Witamina A [mg] 1 977,3<br>Witamina C [mg] 288,4<br>WW [Por] 41,7  |

|                  |                                       |   |  |  |   |  |  |   |
|------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| 2024-05-15 środa | Łatwostrawna Poliklinika              | Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa z fileta indyka 80 g<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt  | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g   | Kiwi 1 szt 75 g   | Pasta z jaj i twarogu 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                   | Mus 100% owoców 100g 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 648,5<br>Białko ogółem [g] 127,4<br>Tłuszcz [g] 79,3<br>Węglowodany ogółem [g] 366,9<br>Sól [g] 11,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34<br>Glukoza [g] 10,6<br>Fruktoza [g] 12,8<br>Laktoza [g] 14,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,5<br>suma cukrów prostych [g] 92,2<br>Witamina A [mg] 1 650,6<br>Witamina C [mg] 143,9<br>WW [Por] 36,8 |
|                  | D. z ogr. i.przysw. węgl. Poliklinika | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | Jabłko 1szt 120 g<br>Słonecznik łuskany 15 g               | zupa z czerwonej soczewicy 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kalańior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 75 g<br>Woda butelkowana 1 szt 500 ml | Kiwi 1 szt 75 g<br>Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Papryka w słupki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Mus 100% owoców 100g 1 szt      | Wartość energetyczna[kcal] 2 930<br>Białko ogółem [g] 122,9<br>Tłuszcz [g] 104,6<br>Węglowodany ogółem [g] 393,6<br>Sól [g] 13<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9<br>Glukoza [g] 12<br>Fruktoza [g] 15,8<br>Laktoza [g] 2,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 43<br>suma cukrów prostych [g] 69,5<br>Witamina A [mg] 2 150,6<br>Witamina C [mg] 277,5<br>WW [Por] 39,5       |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |  |  |  |   |                                    |   |  |   |
|---------------------|--|--|--|---|------------------------------------|---|--|---|
| 2024-05-15 środa    | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml<br>250 ml<br>Margaryna 10g 10 g   | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ryż biały gotowany 180 g<br>Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml  | Banan 200 g                        | Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 100 g<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml<br>250 ml<br>Margaryna 10g 10 g | Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Mus 100% owoców 100g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 590,1<br>Białko ogółem [g] 117,3<br>Tłuszcz [g] 72,5<br>Węglowodany ogółem [g] 378,2<br>Sól [g] 12,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5<br>Glukoza [g] 12,4<br>Fruktoza [g] 14<br>Laktoza [g] 16,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 111,2<br>Witamina A [mg] 1 081<br>Witamina C [mg] 105<br>WW [Por] 38        |
| 2024-05-16 czwartek | Podstawowa Poliklinika                       | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>Serek Kiri kostka 17,5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml<br>250 ml | Banan 120 g  | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g<br>Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Surówka z marchewki 75 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g<br>Herbata 250ml<br>250 ml                                 | Sok marchewkowo-owocowy 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )   | Wartość energetyczna[kcal] 2 889,5<br>Białko ogółem [g] 131,1<br>Tłuszcz [g] 104,9<br>Węglowodany ogółem [g] 388,6<br>Sól [g] 8,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7<br>Glukoza [g] 11,4<br>Fruktoza [g] 13,9<br>Laktoza [g] 13,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,8<br>suma cukrów prostych [g] 93,9<br>Witamina A [mg] 2 737,5<br>Witamina C [mg] 128,1<br>WW [Por] 38,8 |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                           |  |             |   |                                    |  |   |   |
|---------------------|---------------------------|--|-------------|---|------------------------------------|--|---|---|
| 2024-05-16 czwartek | Wegetariańska Poliklinika | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Banan 120 g | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml                     | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | Makaron z brokułami 250 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g<br>Herbata 250ml 250 ml                      | Sok marchewkowo-owocowy 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )      | Wartość energetyczna[kcal] 2 742,6<br>Białko ogółem [g] 106,4<br>Tłuszcz [g] 116,1<br>Węglowodany ogółem [g] 349<br>Sól [g] 6,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3<br>Glukoza [g] 10,9<br>Fruktoza [g] 13,4<br>Laktoza [g] 14,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>suma cukrów prostych [g] 89<br>Witamina A [mg] 2 947,8<br>Witamina C [mg] 229,1<br>WW [Por] 35 |
|                     | Łatwostrawna Poliklinika  | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                     | Banan 120 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g<br>Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g<br>Herbata 250ml 250 ml | Sok marchewkowo-owocowy 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 662,5<br>Białko ogółem [g] 131,3<br>Tłuszcz [g] 99,2<br>Węglowodany ogółem [g] 338,6<br>Sól [g] 8,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26<br>Glukoza [g] 10,9<br>Fruktoza [g] 14<br>Laktoza [g] 16,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 92<br>Witamina A [mg] 2 198,5<br>Witamina C [mg] 214,2<br>WW [Por] 33,8  |

|                     |  |   |  |  |  |  |  |   |
|---------------------|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 2024-05-16 czwartek | D. z ogr. i.przysw. węgl. Poliklinika        | Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 90 g<br>Liść sałaty 20 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Jabłko 1szt 120 g<br>Migdały płatk 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br>Sos pieczeniowy jasny 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Woda butelkowana 1 szt 500 ml           | Kiwi 1 szt 75 g<br>Migdały płatk 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Makaron razowy z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g<br>herbata bez cukru 250 ml  | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Sok pomidorowy 1 szt 330 ml        | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 351,6<br><b>Białko ogółem</b> [g] 119,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 103,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,6<br><b>Sól</b> [g] 7,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,8<br><b>Glukoza</b> [g] 13,6<br><b>Fruktoza</b> [g] 17,3<br><b>Laktoza</b> [g] 5,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 65<br><b>Witamina A</b> [mg] 3 834,6<br><b>Witamina C</b> [mg] 197,7<br><b>WW</b> [Por] 26,7     |
|                     | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Margaryna 10g 10 g | Banan 120 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g<br>Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g                       | Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Surówka z marchewki 100 g<br>Herbata 250ml 250 ml | Sok marchewkowo-owocowy 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 743,9<br><b>Białko ogółem</b> [g] 132,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 101,3<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,5<br><b>Sól</b> [g] 7,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,5<br><b>Glukoza</b> [g] 11,6<br><b>Fruktoza</b> [g] 14,5<br><b>Laktoza</b> [g] 16,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,7<br><b>Witamina A</b> [mg] 4 436,2<br><b>Witamina C</b> [mg] 198,2<br><b>WW</b> [Por] 35,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                           |  |   |   |                                  |   |   |   |
|-------------------|---------------------------|--|---|---|----------------------------------|---|---|---|
| 2024-05-17 piątek | Podstawowa Poliklinika    | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Roszponka 5 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml | Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Miruna panierowana smażona 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> )<br>Brokuły gotowane 75 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Banan 120 g                      | Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml | salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 587,9<br>Białko ogółem [g] 112,2<br>Tłuszcz [g] 86,8<br>Węglowodany ogółem [g] 354,2<br>Sól [g] 7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32<br>Glukoza [g] 10,7<br>Fruktoza [g] 12,6<br>Laktoza [g] 25,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>suma cukrów prostych [g] 97,8<br>Witamina A [mg] 2 365,7<br>Witamina C [mg] 182,8<br>WW [Por] 35,6        |
|                   | Wegetariańska Poliklinika | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Dżem truskawkowy 1szt 50 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )              | Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Kopytka leniwe z serem twarogowym 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml  | Banan 120 g<br>Dyńia pestki 15 g | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Liść salaty 10 g | salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 838,7<br>Białko ogółem [g] 120,9<br>Tłuszcz [g] 78,2<br>Węglowodany ogółem [g] 427,9<br>Sól [g] 7,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1<br>Glukoza [g] 33,9<br>Fruktoza [g] 35,7<br>Laktoza [g] 30,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 175,8<br>Witamina A [mg] 2 287,9<br>Witamina C [mg] 218,2<br>WW [Por] 43,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                       |  |  |   |   |   |   |   |
|-------------------|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| 2024-05-17 piątek | Łatwostrawna Poliklinika              | <p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Roszponka 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>     | <p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>                             | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)<br/>                 Brokuły gotowane 150 g<br/>                 Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>   | <p>Banan 120 g</p>  | <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> | <p>sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)<br/>                 Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 492,2<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 119,3<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 357,2<br/> <b>Sól</b> [g] 7,7<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4<br/> <b>Glukoza</b> [g] 13,5<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 15,8<br/> <b>Laktoza</b> [g] 26,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3<br/>                 suma cukrów prostych [g] 103,7<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 2 771,7<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 248,5<br/> <b>WW</b> [Por] 35,8</p> |
|                   | D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika | <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g<br/>                 Pasta twarogowa 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 herbata bez cukru 250 ml</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g<br/>                 Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)<br/>                 Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)<br/>                 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g<br/>                 Brokuły gotowane 75 g<br/>                 Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p> | <p>Banan 120 g<br/>                 Dynia pestki 15 g</p> | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 herbata bez cukru 250 ml<br/>                 Ogórek świeży zielony 90 g<br/>                 Liść sałaty 5 g</p>  | <p>sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)<br/>                 Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>      | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 535<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 108,7<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 101<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,5<br/> <b>Sól</b> [g] 8,6<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,3<br/> <b>Glukoza</b> [g] 13,7<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 13<br/> <b>Laktoza</b> [g] 7,2<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2<br/>                 suma cukrów prostych [g] 56,8<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 3 024,7<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 227,5<br/> <b>WW</b> [Por] 31,7</p>        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |   |   |  |               |  |  |  |
|-------------------|--|---|---|--|---------------|--|--|--|
| 2024-05-17 piątek | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 5 g  | Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml   | Banan 120 g   | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g   | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 492,9<br>Białko ogółem [g] 119,4<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 357,4<br>Sól [g] 7,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4<br>Glukoza [g] 13,6<br>Fruktoza [g] 15,8<br>Laktoza [g] 26,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>suma cukrów prostych [g] 103,8<br>Witamina A [mg] 2 780,3<br>Witamina C [mg] 249<br>WW [Por] 35,8    |
| 2024-05-18 sobota | Podstawowa Poliklinika                       | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )      | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g<br>Szpinak gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Gruszka 150 g | Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g<br>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt<br>Rzodkiewka 90 g<br>Roszponka 4 g<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Mus 100% owoców 100g 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] 3 055,8<br>Białko ogółem [g] 121,1<br>Tłuszcz [g] 100,1<br>Węglowodany ogółem [g] 433,1<br>Sól [g] 8,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2<br>Glukoza [g] 11,4<br>Fruktoza [g] 18,3<br>Laktoza [g] 20,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>suma cukrów prostych [g] 100,3<br>Witamina A [mg] 1 923,8<br>Witamina C [mg] 164,7<br>WW [Por] 43,4 |

|                   |                           |  |   |   |                                   |  |  |  |
|-------------------|---------------------------|--|---|---|-----------------------------------|--|--|--|
| 2024-05-18 sobota | Wegetariańska Poliklinika | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Ser żółty Gouda 80 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Kluski śląskie 200 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)<br/>                 Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p> | <p>Gruszka 150 g</p>              | <p>Pasta z fasoli czerwonej 100 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 50 g<br/>                 Roszponka 4 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>     | <p>Mus 100% owoców 100g 1 szt<br/>                 Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>      | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 101,5<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 115,9<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 96,8<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 467,4<br/>                 Sól [g] 9,2<br/>                 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4<br/>                 Glukoza [g] 12,6<br/>                 Fruktaza [g] 19,9<br/>                 Laktoza [g] 19,7<br/>                 Błonnik pokarmowy [g] 50,9<br/>                 suma cukrów prostych [g] 103,9<br/>                 Witamina A [mg] 1 616,9<br/>                 Witamina C [mg] 161,2<br/>                 WW [Por] 46,9</p> |
|                   | Latwostrawna Poliklinika  | <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g<br/>                 Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>   | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)<br/>                 Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>                | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt<br/>                 Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br/>                 Roszponka 4 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> | <p>Mus 100% owoców 100g 1 szt<br/>                 Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 078,3<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 122,8<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 104,7<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 424,9<br/>                 Sól [g] 7,7<br/>                 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47<br/>                 Glukoza [g] 10,3<br/>                 Fruktaza [g] 16,5<br/>                 Laktoza [g] 14,3<br/>                 Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br/>                 suma cukrów prostych [g] 89,7<br/>                 Witamina A [mg] 2 244,3<br/>                 Witamina C [mg] 169,2<br/>                 WW [Por] 39,2</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |   |   |   |  |   |   |   |
|-------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-05-18 sobota | D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika         | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Ogórek 50 g<br>Pomidor w ćwiartki 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt | Banan 120 g<br>Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g<br>Szpinak gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Woda butelkowana 1 szt 500 ml | Gruszka 150 g<br>Słonecznik łuskany 15 g | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Roszponka 4 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml                             | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Mus 100% owoców 100g 1 szt      | Wartość energetyczna[kcal] 2 614<br>Białko ogółem [g] 104,6<br>Tłuszcz [g] 98,5<br>Węglowodany ogółem [g] 344,9<br>Sól [g] 6,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2<br>Glukoza [g] 12,1<br>Fruktoza [g] 15,9<br>Laktoza [g] 9,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>suma cukrów prostych [g] 83,1<br>Witamina A [mg] 1 721,8<br>Witamina C [mg] 149,2<br>WW [Por] 34,4 |
|                   | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Margaryna 10g 10 g          | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )            | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml   | Jabłko gotowane 1szt 120 g               | Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt<br>Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br>Roszponka 4 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Margaryna 10g 10 g | Mus 100% owoców 100g 1 szt<br>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 3 001,6<br>Białko ogółem [g] 122,3<br>Tłuszcz [g] 97,1<br>Węglowodany ogółem [g] 423<br>Sól [g] 7,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6<br>Glukoza [g] 9,8<br>Fruktoza [g] 15,8<br>Laktoza [g] 14,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,2<br>suma cukrów prostych [g] 88,4<br>Witamina A [mg] 2 156,3<br>Witamina C [mg] 159,5<br>WW [Por] 39   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                           |  |   |  |                                   |  |  |   |
|----------------------|---------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|--|---|
| 2024-05-19 niedziela | Podstawowa Poliklinika    | <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>)<br/>                 Mozzarella 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Papryka w słupki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GORCZY</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g<br/>                 Cukinia gotowana 75 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Roszponka 4 g<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 25 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>                      | <p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 260,7<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 121,6<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 73<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,2<br/> <b>Sól</b> [g] 9,8<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,3<br/> <b>Glukoza</b> [g] 10<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 16,2<br/> <b>Laktoza</b> [g] 15,5<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1<br/> <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,1<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 1 364,6<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 238,7<br/> <b>WW</b> [Por] 27,5</p> |
|                      | Wegetariańska Poliklinika | <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Mozzarella 120 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Papryka w słupki 90 g<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>                            | <p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>              | <p>Zupa krupnik bezmi 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)<br/>                 Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)<br/>                 Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g<br/>                 Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>  | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 150 g<br/>                 Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Ogórek kiszony 50 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 449,1<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 83,6<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,6<br/> <b>Sól</b> [g] 10<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,7<br/> <b>Glukoza</b> [g] 11,7<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 17,4<br/> <b>Laktoza</b> [g] 21<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28<br/> <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 1 355,2<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 281,4<br/> <b>WW</b> [Por] 33,7</p>   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                       |   |  |   |   |   |   |  |
|----------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 2024-05-19 niedziela | Łatwostrawna Poliklinika              | <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g<br/>                 Mozzarella 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>                                | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>                   | <p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br/>                 Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Cukinia gotowana 150 g<br/>                 Kompot z jablek i owoców 250 ml</p>  | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>                               | <p>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g<br/>                 Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br/>                 Roszponka 4 g<br/>                 Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Herbata 250ml 250 ml<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> | <p>Salatka z makaronem razowym, brokulem i jajkiem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, GORCZY</b>)</p>  | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 311,5<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 134,8<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,7<br/> <b>Sól</b> [g] 9,6<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,6<br/> <b>Glukoza</b> [g] 8,4<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 14,7<br/> <b>Laktoza</b> [g] 16,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3<br/> <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 1 272,5<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 124,9<br/> <b>WW</b> [Por] 27,1</p> |
| 2024-05-19 niedziela | D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>)<br/>                 Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Papryka w słupki 90 g<br/>                 Liść sałaty 10 g<br/>                 herbata bez cukru 250 ml<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g<br/>                 Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br/>                 Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g<br/>                 Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 Cukinia gotowana 75 g<br/>                 Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g<br/>                 Dynia pestki 15 g</p> | <p>Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g<br/>                 Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Pomidor w ćwiartki 90 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>                 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt<br/>                 herbata bez cukru 250 ml</p> | <p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)<br/>                 kefir 200g 200 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 586,7<br/> <b>Białko</b> ogółem [g] 124,8<br/> <b>Tłuszcz</b> [g] 105,2<br/> <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,1<br/> <b>Sól</b> [g] 12,3<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 50,4<br/> <b>Glukoza</b> [g] 12<br/> <b>Fruktoza</b> [g] 16<br/> <b>Laktoza</b> [g] 6,3<br/> <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2<br/> <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,1<br/> <b>Witamina A</b> [mg] 1 494,3<br/> <b>Witamina C</b> [mg] 276<br/> <b>WW</b> [Por] 29,9</p>     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |  |   |  |   |                            |  |   |   |
|----------------------|--|---|--|---|----------------------------|--|---|---|
| 2024-05-19 niedziela | Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g<br>Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Margaryna 10g 10 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Cukinia gotowana 150 g<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i owoców 250 ml | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g<br>Pasta z białka jajka 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>Margaryna 10g 10 g | Sałatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6<br>Białko ogółem [g] 134,4<br>Tłuszcz [g] 64,1<br>Węglowodany ogółem [g] 268,9<br>Sól [g] 10,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2<br>Glukoza [g] 8<br>Fruktaza [g] 14,3<br>Laktoza [g] 15,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,2<br>suma cukrów prostych [g] 57,2<br>Witamina A [mg] 1 165,9<br>Witamina C [mg] 95,3<br>WW [Por] 27,1 |
|----------------------|--|---|--|---|----------------------------|--|---|---|