

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Kotlec pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,2 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 102,7 Witamina A [mg] 2 596,7 Witamina C [mg] 89,5 WW [Por] 39,6</p>
	Vegetariańska Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 921,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 452,7 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 2 956 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 45,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-20 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 109,8 Witamina A [mg] 4 179,7 Witamina C [mg] 101 WW [Por] 37,2</p>
	D. z ogr. i przysw. węgł. Poliklinika	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 683,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 Witamina A [mg] 2 858,2 Witamina C [mg] 92,7 WW [Por] 39,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-20 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 518,4 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 109,5 Witamina A [mg] 4 241,2 Witamina C [mg] 101 WW [Por] 37,2</p>
2024-05-21 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GÓRCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GÓRCZY)</p>	<p>Gruszka 180 g</p>	<p>Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 685,5 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 1 858,6 Witamina C [mg] 164,6 WW [Por] 35,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-21 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY)</p>	<p>Gruszka 180 g</p>	<p>Salatka z soczewicą 120 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rucola /roszponka 5 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 812,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 432,1 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 22,7 Fruktaza [g] 31,1 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 121,1 Witamina A [mg] 1 403,3 Witamina C [mg] 214,6 WW [Por] 43,3</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rucola /roszponka 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 628,8 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 20,6 Fruktaza [g] 27,1 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 123,3 Witamina A [mg] 965 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 37,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-21 wtorek	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 150 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 180 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 21,5 Laktoza [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Witamina A [mg] 1 104,7 Witamina C [mg] 244 WW [Por] 30
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 997,8 Witamina C [mg] 119,4 WW [Por] 34

2024-05-22 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 35 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 828 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Witamina A [mg] 9 064,3 Witamina C [mg] 258,7 WW [Por] 36,3</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	Arbuz 150 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 35 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 898,7 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Sól [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 2 264,4 Witamina C [mg] 232,2 WW [Por] 37,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-22 środa	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jaj i twarogu 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkał (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 679 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Witamina A [mg] 1 912,4 Witamina C [mg] 236,6 WW [Por] 35,6</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Arbuz 150 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 180 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Sól [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 57,9 Witamina A [mg] 1 805,1 Witamina C [mg] 189,6 WW [Por] 33,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-22 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 2 046,6 Witamina C [mg] 236,6 WW [Por] 34,9</p>
2024-05-23 czwartek	Podstawowa Poliklinika	<p>Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	Banan 200 g	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 855,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 19,4 Fruktoza [g] 20,1 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 107,7 Witamina A [mg] 3 772,1 Witamina C [mg] 191,6 WW [Por] 36</p>

2024-05-23 czwartek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Zupa krupnik zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie 200 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 776,2 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 432,3 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 20,6 Fruktaza [g] 21,7 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 112,5 Witamina A [mg] 4 600,6 Witamina C [mg] 199,3 WW [Por] 43,3</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 250 ml Surówka z marchewki 100 g</p>	<p>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 866,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 18,1 Fruktaza [g] 20,4 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 108 Witamina A [mg] 4 032,6 Witamina C [mg] 227,4 WW [Por] 36,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-23 czwartek	D. z ogr. łpzyssw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki bez cukru 100 g herbata bez cukru 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 661,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 59,8 Witamina A [mg] 2 911,1 Witamina C [mg] 111,7 WW [Por] 30,1
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 735,4 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 18,1 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 102,6 Witamina A [mg] 4 005,6 Witamina C [mg] 226,4 WW [Por] 35,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-24 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g obrane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 50 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 900,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 91,2 Witamina A [mg] 1 487,9 Witamina C [mg] 196 WW [Por] 41,9</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane obrane 200 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek 90 g Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 999,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 464,9 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 1 754,8 Witamina C [mg] 237,9 WW [Por] 46,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-24 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane obrane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 824 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 427,9 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 94,6 Witamina A [mg] 1 445,8 Witamina C [mg] 232,4 WW [Por] 43</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECZY)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 41,1 Witamina A [mg] 1 646,8 Witamina C [mg] 115,8 WW [Por] 24,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-24 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 693,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 1 702,3 Witamina C [mg] 224,4 WW [Por] 37,1</p>
2024-05-25 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 330 ml Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 485,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 425,8 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 15,7 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 89,9 Witamina A [mg] 1 454,3 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 42,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-25 sobota	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 250 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GÓRCZY) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 530,5 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 455,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Witamina A [mg] 1 382,1 Witamina C [mg] 221,1 WW [Por] 45,7</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 94,8 Witamina A [mg] 1 400,3 Witamina C [mg] 173,4 WW [Por] 38,7</p>

2024-05-25 sobota	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa fasolowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 180 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójjął (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 503,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Witamina A [mg] 1 169,8 Witamina C [mg] 127,8 WW [Por] 33,4
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójjął (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 424,6 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 1 357,5 Witamina C [mg] 173,4 WW [Por] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-26 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj i twarogu 60 g (JAJA, MLEKO) Paszтет z indyka i gęsiny 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pomidor 90 g Roszponka 4 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ogórek 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 702,8 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 2 228,6 Witamina C [mg] 185,6 WW [Por] 28
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Ogórek 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 2 426,1 Witamina C [mg] 201,9 WW [Por] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-26 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 706 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 2 069,5 Witamina C [mg] 176,6 WW [Por] 29,3
	D. z ogr. i przysw. węg. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 90 g Roszponka 4 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 684,9 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Witamina A [mg] 1 502,7 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-26 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 861 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 77,4 Witamina A [mg] 2 402 Witamina C [mg] 193 WW [Por] 30,4
2024-05-27 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 632,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 113,8 Witamina A [mg] 1 298,7 Witamina C [mg] 172,2 WW [Por] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-27 poniedziałek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 23,3 Fruktoza [g] 28,4 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 154 Witamina A [mg] 898,2 Witamina C [mg] 126,5 WW [Por] 35,6</p>
2024-05-27 poniedziałek	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 857,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 116,8 Witamina A [mg] 1 435,1 Witamina C [mg] 178,1 WW [Por] 37,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-27 poniedziałek	D. z ogr. i.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 13,8 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 100,5 Witamina A [mg] 2 561 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 36,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,3 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 15 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 111,6 Witamina A [mg] 1 360,6 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 36,4

2024-05-28 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kiełbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 852,4 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 441,5 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 106,2 Witamina A [mg] 2 322,8 Witamina C [mg] 155,2 WW [Por] 42,7</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 100 g Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kiełbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany z warzywami 250 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 157,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 626,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 58,2 Fruktoza [g] 60,9 Laktoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 244,9 Witamina A [mg] 3 671,3 Witamina C [mg] 334,5 WW [Por] 61,2</p>

2024-05-28 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 921,2 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 463,7 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 114,6 Witamina A [mg] 4 106,9 Witamina C [mg] 157,2 WW [Por] 44,9</p>
	D. z ogr. i przysw. węgł. Poliklinika	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 30 g</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 150 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 67 Witamina A [mg] 2 839,8 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 32,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-28 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, wędlina,delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 436,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 3 940,3 Witamina C [mg] 117 WW [Por] 42,1
2024-05-29 środa	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiewka 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kalańior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Salatka z tuńczyka,ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 015,8 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 15,1 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 95,9 Witamina A [mg] 2 036 Witamina C [mg] 367,9 WW [Por] 41,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-29 środa	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 924,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 438,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 28,6 Fruktaza [g] 31,5 Laktoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 136,3 Witamina A [mg] 2 263,5 Witamina C [mg] 402,1 WW [Por] 42,5</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 839,7 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 416,4 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 15 Fruktaza [g] 18 Laktoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 1 742,6 Witamina C [mg] 388,5 WW [Por] 40,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-29 środa	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlna schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Banan 150 g Dyńia pestki 15 g	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECZY)	Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką, brokułem i natką pietruszki 80 g (RYBY, SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 15,8 Fruktoza [g] 17,1 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Witamina A [mg] 1 854,2 Witamina C [mg] 202,2 WW [Por] 32,3
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlna schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką, brokułem i natką pietruszki 80 g (RYBY, SOJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 400,2 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 97,8 Witamina A [mg] 1 737,8 Witamina C [mg] 229,3 WW [Por] 38,6