

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 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)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g kalefior gotowany 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Salatka makaronowa z brokułem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal/l] 2 210,2 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Witamina A [mg] 1 337,6 Witamina C [mg] 270,4 WW [Por] 26,4
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Mozzarella mini kulki 120 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 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)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik bezmiel 400 ml (GLUTEN, SELER) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 150 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 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)	Salatka makaronowa z brokułem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal/l] 2 374,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 1 357 Witamina C [mg] 281,3 WW [Por] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-09 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 150 g Kompot z jablek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Witamina A [mg] 1 021,7 Witamina C [mg] 156,2 WW [Por] 25,8</p>
2024-06-09 niedziela	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Papryka w słupki 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>Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 140,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Witamina A [mg] 1 381,5 Witamina C [mg] 307,4 WW [Por] 25,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-09 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) kalefior gotowany 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Sałatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,3 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Witamina A [mg] 1 111,8 Witamina C [mg] 156,8 WW [Por] 26,1
2024-06-10 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	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	Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka 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	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 106,1 Witamina A [mg] 2 955,5 Witamina C [mg] 149,3 WW [Por] 38,1

2024-06-10 poniedziałek	<p>Wegiewiańska Poliklinika</p>	<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 z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</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 trójkął (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 869,4 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 443,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 10,9 Fruktaza [g] 13 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 109,2 Witamina A [mg] 3 406,1 Witamina C [mg] 99,1 WW [Por] 44,5</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<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 bałnowoski 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 Połędwica Sopotcka 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 bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkął (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 12,2 Fruktaza [g] 14,3 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 101,5 Witamina A [mg] 3 916,8 Witamina C [mg] 100,4 WW [Por] 36,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-10 poniedziałek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	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-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 250 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECZY)	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-żyt 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, salata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Witamina A [mg] 2 944,2 Witamina C [mg] 134,3 WW [Por] 35,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki 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-żyt 105 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml	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	Banan 150 g	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-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, salata, pomiodr) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 482,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 101,2 Witamina A [mg] 3 978,3 Witamina C [mg] 100,4 WW [Por] 36,1

2024-06-11 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasztet 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 (GORCZY) 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 kapusty kiszzonej z olejem 75 g</p>	Gruszka 180 g	<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 trójkął (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 679,2 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Witamina A [mg] 2 212,3 Witamina C [mg] 138,6 WW [Por] 34,9</p>
	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 kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p>	Gruszka 180 g	<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 trójkął (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 799,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 429,9 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 20,9 Fruktoza [g] 29,5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 118,3 Witamina A [mg] 2 110,9 Witamina C [mg] 162,7 WW [Por] 43</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-11 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa 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) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jablek 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>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>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</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko 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 kapusty kiszzonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 180 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>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</p>	<p>Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 10 Fruktaza [g] 20,8 Laktoza [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Witamina A [mg] 1 458,5 Witamina C [mg] 218 WW [Por] 29,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-11 wtorek	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 bałtnowoski 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) Udko 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 bałtnowoski 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 trójką (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
2024-06-12 środa	Podstawowa Poliklinika	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 bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	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 bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Salátka śledziowa z papryką konserwową,ogórkiem i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 839,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 72 Witamina A [mg] 8 989,7 Witamina C [mg] 242,1 WW [Por] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-12 środa	<p>Wegetariańska Poliklinika</p> <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 bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb bałtownoski 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 bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 910,9 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Sól [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 2 111,2 Witamina C [mg] 180,5 WW [Por] 37,7</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <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-żyt 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>Jogurt miksowany z porzeczką 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-żyt 105 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, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 690,6 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 1 916,4 Witamina C [mg] 255,1 WW [Por] 35,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-12 środa	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	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)	Arbuz 150 g Dyńia pestki 15 g	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) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	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)	Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 Witamina A [mg] 1 716,4 Witamina C [mg] 140,3 WW [Por] 31,4
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki 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	Kiwi 1 szt 75 g	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) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 714 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 893,4 Witamina C [mg] 184,9 WW [Por] 35,1

2024-06-13 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiewka 50 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	Banan 200 g	Zupa krupnik z kiełbasą 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	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 trójką (chleb pszenney, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna [kcal] 2 665,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 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] 30,7 suma cukrów prostych [g] 107,7 Witamina A [mg] 3 772,2 Witamina C [mg] 193 WW [Por] 34,7
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Salatka 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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie G 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	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójką (chleb pszenney, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna [kcal] 2 709,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 20,6 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 112,4 Witamina A [mg] 4 600,6 Witamina C [mg] 199,3 WW [Por] 41,8

2024-06-13 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 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 z olejem 100 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 823,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 18,2 Fruktaza [g] 20,4 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 108 Witamina A [mg] 4 032,7 Witamina C [mg] 228,7 WW [Por] 36</p>
	D. z ogr. t.przysw. węgł. Poliklinika	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlna 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-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>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</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>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</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 619,3 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 11,7 Fruktaza [g] 10,6 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Witamina A [mg] 2 911,2 Witamina C [mg] 113,1 WW [Por] 29,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-13 czwartek	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 kiełbasą 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] 2 692,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 18,2 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 102,6 Witamina A [mg] 4 005,7 Witamina C [mg] 227,7 WW [Por] 34,2
2024-06-14 piątek	Podstawowa Poliklinika	Płatki 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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	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	Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 50 g Rucola /roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 060,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 446,3 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 94,3 Witamina A [mg] 2 213,9 Witamina C [mg] 203,7 WW [Por] 44,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-14 piątek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Płatki 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 bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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-banany na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 g Ogórek plastry 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Salatka z ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 179,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 493,7 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 106,7 Witamina A [mg] 2 475,8 Witamina C [mg] 245,6 WW [Por] 49,5</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<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 bałtnowski psz-żyt 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-banany na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 983,4 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 456,9 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 Witamina A [mg] 2 171,8 Witamina C [mg] 240,1 WW [Por] 45,9</p>

2024-06-14 piątek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlna 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	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	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 44,2 Witamina A [mg] 2 372,8 Witamina C [mg] 123,5 WW [Por] 27,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlna 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	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	Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 852,7 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 2 428,3 Witamina C [mg] 232,1 WW [Por] 40

2024-06-15 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-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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 fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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>	Arbuz 150 g	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek plastry 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 330 ml Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 521,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 435,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 88 Witamina A [mg] 1 330 Witamina C [mg] 179,7 WW [Por] 43,6</p>
	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 bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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 fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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 (GORCZY) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	Arbuz 150 g	<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] 2 724 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 482,2 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 107,9 Witamina A [mg] 1 355,9 Witamina C [mg] 203,8 WW [Por] 48,4</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-15 sobota	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 bałtnowski psz-żyt 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 ziemniakami 350 ml (GLUTEN, 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 Rucola /roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 95 Witamina A [mg] 1 392,9 Witamina C [mg] 169,8 WW [Por] 38,9</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>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-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>zupa fasolowa 350 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</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek plastry 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 1 264,6 Witamina C [mg] 145,6 WW [Por] 34,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-15 sobota	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 ziemniakami 350 ml (GLUTEN, 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 Rucola /roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 1 350,1 Witamina C [mg] 169,8 WW [Por] 38,2
2024-06-16 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 Rucola /roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 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 Szynka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 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] 2 726,3 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Witamina A [mg] 2 268 Witamina C [mg] 191,2 WW [Por] 28,3

2024-06-16 niedziela	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Rucola /roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 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) 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 plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 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] 2 472,1 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 104,2 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] 28,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 2 426,1 Witamina C [mg] 201,9 WW [Por] 28,4
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /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 plastry 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] 2 708,4 Białko ogółem [g] 157,5 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 291,6 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] 23,9 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 2 069,5 Witamina C [mg] 176,6 WW [Por] 29,3

2024-06-16 niedziela	D. z ogr. i przysw. węgl. 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 Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	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 luskany 15 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek plastry 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] 2 665,7 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Witamina A [mg] 1 469,7 Witamina C [mg] 221,5 WW [Por] 29,8
	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 Rucola /roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 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 Rucola /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] 2 865,9 Białko ogółem [g] 163,5 Tłuszcz [g] 116,5 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] 23,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Witamina A [mg] 2 402 Witamina C [mg] 193 WW [Por] 30,4

2024-06-17 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki 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 plastry 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 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>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 653,2 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 113,6 Witamina A [mg] 1 293,7 Witamina C [mg] 172,2 WW [Por] 36,6</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 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 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 26 Fruktoza [g] 30,8 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 165,5 Witamina A [mg] 903,3 Witamina C [mg] 131,3 WW [Por] 36,8</p>

2024-06-17 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki 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 białnowoski 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, MLEKO, SELER) 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 Sałatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb białnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 743,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 116,6 Witamina A [mg] 1 430,1 Witamina C [mg] 178,1 WW [Por] 37,9</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>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 plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>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 z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Sałatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 562,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 83,9 Witamina A [mg] 2 551,9 Witamina C [mg] 177,1 WW [Por] 34,6</p>

2024-06-17 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 660,6 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 15 Fruktaza [g] 17,2 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 111,4 Witamina A [mg] 1 355,6 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 36,6</p>
2024-06-18 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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą 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) Salatka 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 Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 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 pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 842,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 10,6 Fruktaza [g] 13,2 Laktoza [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 2 059,3 Witamina C [mg] 169,3 WW [Por] 42,4</p>

2024-06-18 wtorek	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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobową 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 Rucola /roszponka 5 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>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 122,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 615,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 58,4 Fruktoza [g] 60,5 Laktoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 237,5 Witamina A [mg] 3 276,4 Witamina C [mg] 348,3 WW [Por] 60,2</p>
	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 Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 861,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 445,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 3 580,6 Witamina C [mg] 170,7 WW [Por] 43,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-09 do dnia 2024-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-18 wtorek	D. z ogr. łprzysw. węgl. Poliklinika	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-żyt 120 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 30 g	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	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 2 577,1 Witamina C [mg] 107,9 WW [Por] 32,8
	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 Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Rucola /roszponka 5 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 pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 418,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 3 414 Witamina C [mg] 130,5 WW [Por] 40,3