

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlna schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiewka 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)</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) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kalafior gotowany 75 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 tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 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>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 872,7 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 426,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 17,4 Laktoza [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 96,6 Witamina A [mg] 2 216,2 Witamina C [mg] 329,8 WW [Por] 41,1</p>
	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 tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 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>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 755,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 438,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 28,6 Fruktoza [g] 31,3 Laktoza [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 136,9 Witamina A [mg] 2 409,7 Witamina C [mg] 363,5 WW [Por] 42,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-19 środa	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlna 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-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 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 tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) 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</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 696,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 417,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 15,1 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 1 922,8 Witamina C [mg] 350,4 WW [Por] 40,4</p>
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	<p>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-żyt 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Banan 150 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>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</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 374,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 16,1 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Witamina A [mg] 2 089,3 Witamina C [mg] 200,7 WW [Por] 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-19 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlina 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-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żyt 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) Kalańior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) 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] 2 625,9 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 14 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 2 061,2 Witamina C [mg] 231,3 WW [Por] 38,5</p>
2024-06-20 czwartek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt 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>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kiełbasą drobiową 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 390,6 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 503,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 84,1 Witamina A [mg] 3 130,3 Witamina C [mg] 163,5 WW [Por] 50,3</p>

2024-06-20 czwartek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiew biała plastry 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) 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>Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 954,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 495,3 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 19 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 121,3 Witamina A [mg] 4 607,4 Witamina C [mg] 155,6 WW [Por] 49,4</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kiełbasą drobiową wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 417,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 107,3 Witamina A [mg] 1 848,5 Witamina C [mg] 246,7 WW [Por] 41,8</p>

2024-06-20 czwartek	D. z ogr. łpzyzsw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Słonecznik łuskany 15 g Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna[kcal] 2 740,5 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 2 787,6 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 33,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Rucola /roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owoowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,6 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 103,7 Witamina A [mg] 1 864,5 Witamina C [mg] 245,3 WW [Por] 33,3

2024-06-21 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 791,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 92 Witamina A [mg] 1 647,1 Witamina C [mg] 101,3 WW [Por] 34,3</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi leniwe 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść salaty 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)</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] 3 093,9 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 397,4 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 101,6 Witamina A [mg] 3 994,4 Witamina C [mg] 75,3 WW [Por] 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-21 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 729,7 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Glukoza [g] 19,5 Fruktoza [g] 26,1 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 135,7 Witamina A [mg] 1 529 Witamina C [mg] 126,1 WW [Por] 37,4</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędliina Delikatesowa drobiowa 40 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 119,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 58,4 Witamina A [mg] 1 803,5 Witamina C [mg] 85,5 WW [Por] 30,8</p>

2024-06-21 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 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) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 986,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 96,8 Witamina A [mg] 1 640,9 Witamina C [mg] 112,5 WW [Por] 40,8</p>
2024-06-22 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasztet z indyka i gęsiny 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kalańior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 16,1 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 3 378 Witamina C [mg] 170,3 WW [Por] 27,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-22 sobota	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 785,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 16,3 Fruktoza [g] 18,5 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 97,1 Witamina A [mg] 3 772,8 Witamina C [mg] 139,6 WW [Por] 25,8</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 94,6 Witamina A [mg] 3 448,7 Witamina C [mg] 155,7 WW [Por] 32,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-22 sobota	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki, oleju i jabłka bez cukru 75 g kalafior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) 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] 2 360,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 2 172,2 Witamina C [mg] 151,4 WW [Por] 31,6
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	pasta z twarogu z zieleńnią 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 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] 2 325,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 16,8 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 3 461,7 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-23 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 100 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 947,4 Witamina C [mg] 122,5 WW [Por] 30,8
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 804,3 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,9 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Witamina A [mg] 1 859,5 Witamina C [mg] 91,9 WW [Por] 32,5

2024-06-23 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jablek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Roszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 652,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 109,1 Witamina A [mg] 972,8 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 34,2
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem 100 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 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) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 595,2 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 42,5 Witamina A [mg] 831,9 Witamina C [mg] 142,3 WW [Por] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-23 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt		Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlna Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 86,9 Witamina A [mg] 1 185,2 Witamina C [mg] 100,4 WW [Por] 32,3
2024-06-24 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlna szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 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	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek plastry 90 g Rozponka 10 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	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,6 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 2 424,3 Witamina C [mg] 159,7 WW [Por] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-24 poniedziałek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 727,3 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 416,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 3 733,4 Witamina C [mg] 156,8 WW [Por] 41,8</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kalańior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 556,8 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 93,5 Witamina A [mg] 1 594 Witamina C [mg] 206,1 WW [Por] 33,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-24 poniedziałek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Witamina A [mg] 1 319,1 Witamina C [mg] 206,6 WW [Por] 34,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Zupa koperkowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 94,9 Witamina A [mg] 3 742,4 Witamina C [mg] 120,8 WW [Por] 34

2024-06-25 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g pasta z twarogu z zieleciną 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 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</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka z makreli G 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 935,2 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 100,9 Witamina A [mg] 2 873,9 Witamina C [mg] 445,3 WW [Por] 38,8</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 862 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 454,1 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 16,2 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Witamina A [mg] 4 031,9 Witamina C [mg] 358,3 WW [Por] 45,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z twarogu z zieleniną 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 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>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus porzeczkowy 100 g Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 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) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 605,8 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 11,7 Fruktaza [g] 15,1 Laktoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 84,9 Witamina A [mg] 1 212,3 Witamina C [mg] 394,6 WW [Por] 35,4</p>
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g pasta z twarogu z zieleniną 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml</p>	<p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos koperkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Salatka z makreli G 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 469,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktaza [g] 14,9 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 2 614,2 Witamina C [mg] 227,2 WW [Por] 34,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-25 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 100 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 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) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 556,1 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 78,9 Witamina A [mg] 1 221,3 Witamina C [mg] 251,2 WW [Por] 35,3</p>
2024-06-26 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynek wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 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</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt. 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 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</p>	<p>Mus owocowy 100 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 547,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 2 315,3 Witamina C [mg] 255,2 WW [Por] 37,5</p>

2024-06-26 środa	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) 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)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (GLUTEN, GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</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] 2 700,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 414,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 1 977,3 Witamina C [mg] 288,4 WW [Por] 41,7</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g 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>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jaj i twarogu 100 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</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] 2 520,6 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 1 650,6 Witamina C [mg] 143,9 WW [Por] 36,8</p>

2024-06-26 środa	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) kalafior gotowany 75 g Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Papryka w słupki 90 g Rozzponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 576,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 50,7 Witamina A [mg] 2 433,8 Witamina C [mg] 285,4 WW [Por] 34,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 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 wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rozzponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 111,2 Witamina A [mg] 1 081 Witamina C [mg] 105 WW [Por] 37,7

2024-06-27 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g (MLEKO) Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g (GLUTEN) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g 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] 2 903,7 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Witamina A [mg] 2 356,1 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 37,7
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Makaron z brokułami 250 g (GLUTEN) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g 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] 2 659,8 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 2 566,4 Witamina C [mg] 230,5 WW [Por] 33,9

2024-06-27 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 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	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g (GLUTEN) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 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] 2 731,4 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 1 876,8 Witamina C [mg] 215,6 WW [Por] 32,7
	D. z ogr. t.przysw. węg. Poliklinika	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 20 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Dynia pestki 15 g	Makaron razowy z brokułami i kurczakiem 250 g (GLUTEN) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 3 658,2 Witamina C [mg] 152,2 WW [Por] 29,9

2024-06-27 czwartek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 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	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 100 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] [kcal] 2 811,8 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 4 111,5 Witamina C [mg] 190,7 WW [Por] 34
2024-06-28 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 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	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Śledź w śmietanie z warzywami 100 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Brokuły gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 101 Witamina A [mg] 2 313,3 Witamina C [mg] 174,6 WW [Por] 34,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-28 piątek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 50 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Rucola /roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 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>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kopytka leniwe z serem twarogowym 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g</p>	<p>salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 720,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 426,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 33,7 Fruktaza [g] 35,5 Laktoza [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 175,4 Witamina A [mg] 2 214,6 Witamina C [mg] 209,1 WW [Por] 43</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlna szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 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>salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,3 Fruktaza [g] 15,6 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Witamina A [mg] 2 698,4 Witamina C [mg] 239,4 WW [Por] 35,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-19 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-28 piątek	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sledź w oleju 100 g (RYBY) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Dyńia pestki 15 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Witamina A [mg] 2 910,3 Witamina C [mg] 226,9 WW [Por] 30,1
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 103,3 Witamina A [mg] 2 707 Witamina C [mg] 239,9 WW [Por] 35,7