

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	Podstawowa Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 956,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 419,1 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,6 <b>Glukoza</b> [g] 9,9 <b>Fruktoza</b> [g] 16,4 <b>Laktoza</b> [g] 20,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,1 <b>Witamina A</b> [mg] 1 729 <b>Witamina C</b> [mg] 168,6 <b>WW [Por]</b> 41,9
	Wegetariańska Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kluski śląskie G 200 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Roszponka 4 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 007,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 449,5 <b>Sól</b> [g] 10,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,5 <b>Glukoza</b> [g] 11,4 <b>Fruktoza</b> [g] 18,2 <b>Laktoza</b> [g] 19,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 466,4 <b>Witamina C</b> [mg] 181,6 <b>WW [Por]</b> 45,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-29 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Roszponka 4 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 852,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 118,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 90,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 404,6                  Sól [g] 8,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4                  Glukoza [g] 9,1                  Fruktaza [g] 14,8                  Laktoza [g] 13,9                  Błonnik pokarmowy [g] 37,1                  suma cukrów prostych [g] 85,7                  Witamina A [mg] 2 119,3                  Witamina C [mg] 189,6                  WW [Por] 37,1</p>
	D. z ogr. I.przysw. węg. Poliklinika	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szyńska Krucho wieprzowa 40 g                  Ogórek plastry 50 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Banan 120 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Żurek 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g                  Szpinak gotowany 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Rzodkiewka 90 g                  Roszponka 4 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 482,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 105,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 97,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1                  Sól [g] 7,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9                  Glukoza [g] 11,3                  Fruktaza [g] 10,2                  Laktoza [g] 13,1                  Błonnik pokarmowy [g] 31,8                  suma cukrów prostych [g] 55,7                  Witamina A [mg] 1 540,8                  Witamina C [mg] 197,3                  WW [Por] 32,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-29 sobota	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Roszponka 4 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 918,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,1  <b>Sól [g]</b> 7,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8  <b>Glukoza [g]</b> 9,5  <b>Fruktoza [g]</b> 15,5  <b>Laktoza [g]</b> 14,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3  <b>Witamina A [mg]</b> 2 154,8  <b>Witamina C [mg]</b> 138,9  <b>WW [Por]</b> 40,1</p>
2024-06-30 niedziela	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>)                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka w słupki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GORCZY</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g                  kalafior gotowany 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  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 (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 222,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,8  <b>Sól [g]</b> 9,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2  <b>Glukoza [g]</b> 10,2  <b>Fruktoza [g]</b> 16,1  <b>Laktoza [g]</b> 15,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8  <b>Witamina A [mg]</b> 1 354,7  <b>Witamina C [mg]</b> 270,4  <b>WW [Por]</b> 26,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-30 niedziela	Vegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Mozzarella mini kulki 120 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka w słupki 90 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik bezml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 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
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 60,4 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-30 niedziela	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) kalafior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76,8 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
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) kalafior gotowany 150 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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 ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,7 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 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] 1 103,3 Witamina C [mg] 156,8 WW [Por] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-01 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, salata, ogórek) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 593,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 111,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,3  <b>Sól [g]</b> 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7                  Glukoza [g] 12,1                  Fruktaza [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</p>
	Wegetarińska Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Gulasz sojowy z warzywami 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki z olejem 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z zielonego groszku 60 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 749,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 443,9  <b>Sól [g]</b> 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] 109,3                  Witamina A [mg] 3 414,7                  Witamina C [mg] 99,7                  WW [Por] 44,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-01 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 431,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 108,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,6  <b>Sól</b> [g] 10,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5  <b>Glukoza</b> [g] 12,2  <b>Fruktoza</b> [g] 14,3  <b>Laktoza</b> [g] 18,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,5  <b>Witamina A</b> [mg] 3 916,8  <b>Witamina C</b> [mg] 100,4  <b>WW</b> [Por] 36,1</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 75 g                  Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Banan 150 g                  Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 487,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 102  <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,2  <b>Sól</b> [g] 10  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,6  <b>Glukoza</b> [g] 10,1  <b>Fruktoza</b> [g] 9,9  <b>Laktoza</b> [g] 9,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,9  <b>Witamina A</b> [mg] 2 944,2  <b>Witamina C</b> [mg] 134,3  <b>WW</b> [Por] 35,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-01 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z białka jajka 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Margaryna 10g 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 377  <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9  <b>Sól [g]</b> 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9                  Glukoza [g] 12,2                  Fruktaza [g] 14,3                  Laktoza [g] 17,8                  Błonnik pokarmowy [g] 29,7                  suma cukrów prostych [g] 101,2                  Witamina A [mg] 3 969,8                  Witamina C [mg] 100,4                  WW [Por] 36,1</p>
2024-07-02 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Paszтет z żurawiną 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Serek Kiri kostka 17,5 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g</p>	<p>Gruszka 180 g</p>	<p>Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 719,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 127,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 103,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,7  <b>Sól [g]</b> 9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2                  Glukoza [g] 9,5                  Fruktaza [g] 18,2                  Laktoza [g] 22                  Błonnik pokarmowy [g] 27,8                  suma cukrów prostych [g] 86,6                  Witamina A [mg] 2 249,8                  Witamina C [mg] 137,6                  WW [Por] 34,8</p>



2024-07-02 wtorek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Serek Kiri kostka 34 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                  Gulasz sojowy z warzywami 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p>	<p>Gruszka 180 g</p>	<p>Salatka z soczewicą 120 g (<b>GLUTEN, MLEKO, GORCZY</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal/l] [kcal] 2 739,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 109,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 430  <b>Sól</b> [g] 6,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33  <b>Glukoza</b> [g] 21  <b>Fruktoza</b> [g] 29,5  <b>Laktoza</b> [g] 22,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,3  <b>Witamina A</b> [mg] 2 119,5  <b>Witamina C</b> [mg] 163,2  <b>WW</b> [Por] 43</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g                  Serek Kiri kostka 17,5 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 180 g                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędliina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal/l] [kcal] 2 601,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 125,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371,4  <b>Sól</b> [g] 9,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3  <b>Glukoza</b> [g] 20,7  <b>Fruktoza</b> [g] 27,1  <b>Laktoza</b> [g] 22  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 123,5  <b>Witamina A</b> [mg] 988,3  <b>Witamina C</b> [mg] 150,6  <b>WW</b> [Por] 37,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-02 wtorek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki 150 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Sos pietruszkowy 50 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 180 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Serek wiejski 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 382,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,4 <b>Sól</b> [g] 10,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,4 <b>Glukoza</b> [g] 10 <b>Fruktoza</b> [g] 20,8 <b>Laktoza</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 491,6 <b>Witamina C</b> [mg] 218,8 <b>WW</b> [Por] 29,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Wędlina Szyrkowa dębowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b>	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g <b>(MLEKO)</b>	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> 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 <b>(MLEKO)</b> Sos pietruszkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b> Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 581,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,8 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,6 <b>Glukoza</b> [g] 8,1 <b>Fruktoza</b> [g] 14,2 <b>Laktoza</b> [g] 22 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,4 <b>Witamina A</b> [mg] 1 035,1 <b>Witamina C</b> [mg] 118,4 <b>WW</b> [Por] 33,9

2024-07-03 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana 75 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 744,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 121,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 95,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363  <b>Sól</b> [g] 26,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7  <b>Glukoza</b> [g] 11  <b>Fruktoza</b> [g] 12,9  <b>Laktoza</b> [g] 24,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72  <b>Witamina A</b> [mg] 8 989,7  <b>Witamina C</b> [mg] 242,1  <b>WW</b> [Por] 36,4</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Ser żółty Gouda 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz sojowy z warzywami 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 820  <b>Białko</b> ogółem [g] 136,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376  <b>Sól</b> [g] 23,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,9  <b>Glukoza</b> [g] 8,5  <b>Fruktoza</b> [g] 12,9  <b>Laktoza</b> [g] 23,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,1  <b>Witamina A</b> [mg] 2 154,2  <b>Witamina C</b> [mg] 181,6  <b>WW</b> [Por] 37,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-03 środa	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Pasta z jaj i twarogu 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 588,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 124,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,4  <b>Sól [g]</b> 10,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40  <b>Glukoza [g]</b> 11,3  <b>Fruktoza [g]</b> 13,7  <b>Laktoza [g]</b> 27,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6  <b>Witamina A [mg]</b> 1 916,4  <b>Witamina C [mg]</b> 255,1  <b>WW [Por]</b> 35,6</p>
	D. z ogr. t.przysw. węg. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Arbuz 150 g                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż brązowy gotowany 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana 75 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECZY</b>)                  Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  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 (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórkiem i czerwoną fasolą 120 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 561,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 102,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,3  <b>Sól [g]</b> 25,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7  <b>Glukoza [g]</b> 5,8  <b>Fruktoza [g]</b> 6,6  <b>Laktoza [g]</b> 11,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 716,4  <b>Witamina C [mg]</b> 140,3  <b>WW [Por]</b> 31,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2024-07-03 środa</p>	<p>Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z białka jajka 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 564,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,9 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Glukoza [g]</b> 10,7 <b>Fruktoza [g]</b> 13,7 <b>Laktoza [g]</b> 27,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 879,7 <b>Witamina C [mg]</b> 184,9 <b>WW [Por]</b> 35,1</p>
<p>2024-07-04 czwartek</p>	<p>Podstawowa Poliklinika</p>	<p>Makaron na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>) Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) 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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (<b>SELER</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 665,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,5 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,1 <b>Glukoza [g]</b> 19,4 <b>Fruktoza [g]</b> 20,1 <b>Laktoza [g]</b> 16 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,7 <b>Witamina A [mg]</b> 3 772,2 <b>Witamina C [mg]</b> 193 <b>WW [Por]</b> 34,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-04 czwartek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g                  Rzodkiewka 50 g                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Zupa krupnik zabielały 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Kluski śląskie G 200 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Sos pieczarkowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Surówka z marchewki z olejem 100 g                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (<b>SELER</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 709,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 74,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 91,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 417,3  <b>Sól</b> [g] 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37  <b>Glukoza</b> [g] 20,6  <b>Fruktoza</b> [g] 21,7  <b>Laktoza</b> [g] 19,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37                  suma cukrów prostych [g] 112,4  <b>Witamina A</b> [mg] 4 600,6  <b>Witamina C</b> [mg] 199,3  <b>WW</b> [Por] 41,8</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Surówka z marchewki z olejem 100 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 823,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 117,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 108,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,7  <b>Sól</b> [g] 8,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,7  <b>Glukoza</b> [g] 18,2  <b>Fruktoza</b> [g] 20,4  <b>Laktoza</b> [g] 21,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8                  suma cukrów prostych [g] 108  <b>Witamina A</b> [mg] 4 032,7  <b>Witamina C</b> [mg] 228,7  <b>WW</b> [Por] 36</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-04 czwartek	D. z ogr. łpzyssw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Surówka z marchewki bez cukru 100 g herbata bez cukru 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml ( <b>SELER</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 670,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 111 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,9 <b>Sól</b> [g] 11,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>Glukoza</b> [g] 11,7 <b>Fruktoza</b> [g] 10,6 <b>Laktoza</b> [g] 9,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59 <b>Witamina A</b> [mg] 2 917,2 <b>Witamina C</b> [mg] 113,1 <b>WW</b> [Por] 29
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 692,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,4 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,4 <b>Glukoza</b> [g] 18,2 <b>Fruktoza</b> [g] 20,4 <b>Laktoza</b> [g] 16,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,6 <b>Witamina A</b> [mg] 4 005,7 <b>Witamina C</b> [mg] 227,7 <b>WW</b> [Por] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-05 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g                  Jajko gotowane 50g obrane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g                  Kompot z jablek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 051,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 118  <b>Tłuszcz [g]</b> 94,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,6  <b>Sól [g]</b> 5,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7  <b>Glukoza [g]</b> 10,8  <b>Fruktoza [g]</b> 13,8  <b>Laktoza [g]</b> 22,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 231,1  <b>Witamina C [mg]</b> 204,9  <b>WW [Por]</b> 44,8</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Jajko gotowane obrane 200 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Makaron gotowany z warzywami 250 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Sos pomidorowy 100ml 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jablek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Salatka z ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 073  <b>Białko ogółem [g]</b> 113  <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 493,6  <b>Sól [g]</b> 6,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6  <b>Glukoza [g]</b> 13,8  <b>Fruktoza [g]</b> 17,1  <b>Laktoza [g]</b> 22,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,5  <b>Witamina A [mg]</b> 2 480,6  <b>Witamina C [mg]</b> 246,8  <b>WW [Por]</b> 49,4</p>



2024-07-05 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlna szynka na kartki wieprzowa 40 g                  Jajko gotowane obrane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-banany na kefirze z siemieniem 250 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 990,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 121  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 457,1  <b>Sól [g]</b> 5,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1  <b>Glukoza [g]</b> 12,3  <b>Fruktoza [g]</b> 15,7  <b>Laktoza [g]</b> 22,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8  <b>Witamina A [mg]</b> 2 189,8  <b>Witamina C [mg]</b> 241,5  <b>WW [Por]</b> 45,9</p>
	D. z ogr. t.przysw. węg. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlna szynka na kartki wieprzowa 40 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos koperkowy 50 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 312,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 90,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,2  <b>Sól [g]</b> 6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1  <b>Glukoza [g]</b> 7,7  <b>Fruktoza [g]</b> 12,6  <b>Laktoza [g]</b> 10,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,5  <b>Witamina A [mg]</b> 2 390,9  <b>Witamina C [mg]</b> 124,8  <b>WW [Por]</b> 27,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-05 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g                  Pasta z białka jajka 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 766,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 129,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 398,5  <b>Sól</b> [g] 5,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7  <b>Glukoza</b> [g] 12,3  <b>Fruktoza</b> [g] 15,7  <b>Laktoza</b> [g] 24,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,8  <b>Witamina A</b> [mg] 2 437,8  <b>Witamina C</b> [mg] 233,5  <b>WW</b> [Por] 40</p>
2024-07-06 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Serek Kiri kostka 68 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa fasolowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (<b>GORCZY</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g                  Liść sałaty 10 g                  Ogórek plastry 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 521,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 105,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 435,1  <b>Sól</b> [g] 12,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2  <b>Glukoza</b> [g] 11,1  <b>Fruktoza</b> [g] 15,1  <b>Laktoza</b> [g] 16,5  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88  <b>Witamina A</b> [mg] 1 330  <b>Witamina C</b> [mg] 179,7  <b>WW</b> [Por] 43,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-06 sobota	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Serek Kiri kostka 68 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa fasolowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (<b>GORCZY</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Pyzy na parze 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Sos truskawkowy 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 664,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 109,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 482,2  <b>Sól</b> [g] 10,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7                  Glukoza [g] 11,4                  Fruktaza [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>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały gotowany 180 g                  Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 80 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 507,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 121,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,1  <b>Sól</b> [g] 12,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8                  Glukoza [g] 8,9                  Fruktaza [g] 11,8                  Laktoza [g] 24                  Błonnik pokarmowy [g] 27,3                  suma cukrów prostych [g] 95,1                  Witamina A [mg] 1 410,2                  Witamina C [mg] 170,9                  WW [Por] 38,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-06 sobota	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik łuskany 15 g	zupa fasolowa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 472 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Witamina A [mg] 1 281,9 Witamina C [mg] 146,8 WW [Por] 34,3
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 93,9 Witamina A [mg] 1 367,4 Witamina C [mg] 170,9 WW [Por] 38,2

2024-07-07 niedziela	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jaj i twarogu 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Paszтет z indyka i gęsiny 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Szpinak gotowany 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Gruszka 240 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Ogórek plastry 50 g                  Rzodkiewka 50 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 817,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 148,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 112  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,9  <b>Sól</b> [g] 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 49,1  <b>Glukoza</b> [g] 10,7  <b>Fruktoza</b> [g] 20,4  <b>Laktoza</b> [g] 19,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2  <b>Witamina A</b> [mg] 2 293,7  <b>Witamina C</b> [mg] 191,8  <b>WW</b> [Por] 31,7</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos cygański wegetariański 150 g (<b>GLUTEN, SELER, GORCZY</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g                  Szpinak gotowany 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Gruszka 240 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek plastry 50 g                  Rzodkiewka 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 573,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 100,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,9  <b>Sól</b> [g] 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 50  <b>Glukoza</b> [g] 11,6  <b>Fruktoza</b> [g] 21,4  <b>Laktoza</b> [g] 18,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,4  <b>Witamina A</b> [mg] 2 486,2  <b>Witamina C</b> [mg] 203  <b>WW</b> [Por] 31,8</p>

2024-07-07 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 630,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 150,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 100,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,9  <b>Sól [g]</b> 8,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,6  <b>Glukoza [g]</b> 7,9  <b>Fruktoza [g]</b> 14,1  <b>Laktoza [g]</b> 20,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3  <b>Witamina A [mg]</b> 2 086,8  <b>Witamina C [mg]</b> 177,8  <b>WW [Por]</b> 29,3</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g                  Szpinak gotowany 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędliina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek plastry 50 g                  Rzodkiewka 50 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójką (chleb razowy, wędliina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 633,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 134,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 106,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,2  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8  <b>Glukoza [g]</b> 10,8  <b>Fruktoza [g]</b> 14,3  <b>Laktoza [g]</b> 10,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 495,5  <b>Witamina C [mg]</b> 222  <b>WW [Por]</b> 29,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-07 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z białka jajka 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 713,9 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 2 422,9 Witamina C [mg] 195,3 WW [Por] 30,4
2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g ( <b>JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 555,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 113,4 Witamina A [mg] 1 298,3 Witamina C [mg] 172,2 WW [Por] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	<p>Wegiewna Poliklinika</p> <p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>) Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) 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 (<b>MLEKO</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 201,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,9 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,9 <b>Glukoza</b> [g] 26 <b>Fruktoza</b> [g] 30,8 <b>Laktoza</b> [g] 22 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 165,5 <b>Witamina A</b> [mg] 903,3 <b>Witamina C</b> [mg] 131,3 <b>WW</b> [Por] 36,8</p>
2024-07-08 poniedziałek	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (<b>MLEKO</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 600,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 378,4 <b>Sól</b> [g] 10,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 47,4 <b>Glukoza</b> [g] 15,2 <b>Fruktoza</b> [g] 17,3 <b>Laktoza</b> [g] 21,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 417,6 <b>Witamina C</b> [mg] 178,1 <b>WW</b> [Por] 37,8</p>



2024-07-08 poniedziałek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g ( <b>JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 444,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 91 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,6 <b>Sól</b> [g] 11,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,6 <b>Glukoza</b> [g] 12 <b>Fruktoza</b> [g] 11,6 <b>Laktoza</b> [g] 12,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,6 <b>Witamina A</b> [mg] 2 539,5 <b>Witamina C</b> [mg] 177,1 <b>WW</b> [Por] 34,5
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pomidorowy 100ml 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa wiejska wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 517,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 367,1 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>Glukoza</b> [g] 15 <b>Fruktoza</b> [g] 17,2 <b>Laktoza</b> [g] 17,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,1 <b>Witamina A</b> [mg] 1 343,1 <b>Witamina C</b> [mg] 172 <b>WW</b> [Por] 36,6