

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 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</p>
	Vegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 201,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 26 Fruktoza [g] 30,8 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 165,5 Witamina A [mg] 903,3 Witamina C [mg] 131,3 WW [Por] 36,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Sałatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 600,7 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 15,2 Fruktaza [g] 17,3 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 116,3 Witamina A [mg] 1 417,6 Witamina C [mg] 178,1 WW [Por] 37,8</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Sałatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 444,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 12 Fruktaza [g] 11,6 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 2 539,5 Witamina C [mg] 177,1 WW [Por] 34,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 15 Fruktaza [g] 17,2 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 111,1 Witamina A [mg] 1 343,1 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 36,6</p>
2024-07-09 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 842,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 10,6 Fruktaza [g] 13,2 Laktoza [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 2 059,3 Witamina C [mg] 169,3 WW [Por] 42,4</p>

2024-07-09 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 100 g Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiawą 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany z warzywami 250 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 122,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 615,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 58,4 Fruktaza [g] 60,5 Laktoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 237,5 Witamina A [mg] 3 276,4 Witamina C [mg] 348,3 WW [Por] 60,2</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 861,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 445,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 11,1 Fruktaza [g] 13,7 Laktoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 3 580,6 Witamina C [mg] 170,7 WW [Por] 43,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-09 wtorek	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 30 g	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 150 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 2 577,1 Witamina C [mg] 107,9 WW [Por] 32,8
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 637,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 418,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 3 414 Witamina C [mg] 130,5 WW [Por] 40,3

2024-07-10 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiewka 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 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 b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 846,7 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 95,4 Witamina A [mg] 2 173,7 Witamina C [mg] 326,7 WW [Por] 40,8</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 b/cukru 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 b/cukru 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] 2 755,6 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-10 środa	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki 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 b/cukru 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 (mięso 100g/sos 150ml) 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 b/cukru 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] 2 650,8 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 414,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 14,6 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 92,6 Witamina A [mg] 1 863,2 Witamina C [mg] 347,3 WW [Por] 40,1</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 b/cukru 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 b/cukru 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] 2 348,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 77,7 Witamina A [mg] 2 046,8 Witamina C [mg] 197,6 WW [Por] 30,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-10 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlna schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 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) 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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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] 2 580,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 98,4 Witamina A [mg] 2 001,6 Witamina C [mg] 228,2 WW [Por] 38,2</p>
2024-07-11 czwartek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlna Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 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 kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna, 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>

2024-07-11 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 984 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 495,3 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 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] 4 633,1 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, 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>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-11 czwartek	D. z ogr. łpzyśw. 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 trójką (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 b/cukru 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 b/cukru 250ml 250 ml	Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-12 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połędwica 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 b/cukru 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 b/cukru 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/l] 2 712,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 108,1 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 b/cukru 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 b/cukru 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/l] 3 018 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 397,4 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 101,6 Witamina A [mg] 4 011,6 Witamina C [mg] 75,3 WW [Por] 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-12 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 b/cukru 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 b/cukru 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] 2 642,8 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 81,1 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] 1 529,7 Witamina C [mg] 126,2 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] 2 601,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [g] 8,6 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] 1 804,2 Witamina C [mg] 85,6 WW [Por] 30,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-12 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 b/cukru 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 b/cukru 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] 2 845,1 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 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] 1 628,1 Witamina C [mg] 112,6 WW [Por] 40,8</p>
2024-07-13 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет 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 b/cukru 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 Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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] 2 178,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 16,1 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 3 395,1 Witamina C [mg] 170,3 WW [Por] 27,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-13 sobota	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek kiszony 90 g	Kiwi 1 szt 75 g	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	Banan 200 g	Herbata b/cukru 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	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 690,1 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 49,3 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
	Łatwostrawna Poliklinika	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 b/cukru 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) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	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 b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-13 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 b/cukru 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 zieleniną 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 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 b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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 b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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] 2 504,4 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 93,4 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 b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt/150g 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 107,6 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 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-żył 105 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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-żył 105 g (GLUTEN) Roszponka 4 g Herbata b/cukru 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/l] [kcal] 2 592,5 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 88 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-żył 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-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) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 110,8 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlina 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 b/cukru 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	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,2 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,2 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 Witamina A [mg] 1 176,7 Witamina C [mg] 100,4 WW [Por] 32,3
----------------------	--	--	--	-------------	---	---	--