

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	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/l] 2 508,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 78 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 334,3 <b>Sól</b> [g] 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,2 <b>Glukoza</b> [g] 11,9 <b>Fruktoza</b> [g] 13,1 <b>Laktoza</b> [g] 22,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,6 <b>Witamina A</b> [mg] 2 432,9 <b>Witamina C</b> [mg] 160,3 <b>WW</b> [Por] 33,4
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kotleciki sojowe 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] 2 630,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 407,4 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,3 <b>Glukoza</b> [g] 13,1 <b>Fruktoza</b> [g] 15,3 <b>Laktoza</b> [g] 23,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Witamina A</b> [mg] 3 750,7 <b>Witamina C</b> [mg] 157,8 <b>WW</b> [Por] 40,8

2024-07-15 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 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> ) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	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] 2 459,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319 <b>Sól</b> [g] 10,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>Glukoza</b> [g] 10,4 <b>Fruktoza</b> [g] 16,2 <b>Laktoza</b> [g] 21,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,5 <b>Witamina A</b> [mg] 1 594 <b>Witamina C</b> [mg] 206,1 <b>WW</b> [Por] 32,2
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</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	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</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	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 669,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347,8 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Glukoza</b> [g] 12,1 <b>Fruktoza</b> [g] 15,5 <b>Laktoza</b> [g] 10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 344,8 <b>Witamina C</b> [mg] 207,1 <b>WW</b> [Por] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa koperkowa 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 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</b>[kcal] 2 347,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 138,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,1  <b>Sól</b> [g] 7,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23  <b>Glukoza</b> [g] 11  <b>Fruktoza</b> [g] 16,6  <b>Laktoza</b> [g] 21,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2                  suma cukrów prostych [g] 95  <b>Witamina A</b> [mg] 3 751,1  <b>Witamina C</b> [mg] 121,4  <b>WW</b> [Por] 34</p>
2024-07-16 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g                  pasta z twarogu z zieleniną 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Papryka w słupki 50 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g                  Brokuły gotowane 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka z makreli G 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 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] 2 918,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 134,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 103,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,2  <b>Sól</b> [g] 11,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,1  <b>Glukoza</b> [g] 14,3  <b>Fruktoza</b> [g] 17,8  <b>Laktoza</b> [g] 28,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,3                  suma cukrów prostych [g] 100,9  <b>Witamina A</b> [mg] 2 899,7  <b>Witamina C</b> [mg] 445,8  <b>WW</b> [Por] 37,8</p>

2024-07-16 wtorek	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Pyzy na parze 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkał (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 837,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 107,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 444,6                  Sól [g] 10                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7                  Glukoza [g] 16,2                  Fruktaza [g] 19,4                  Laktoza [g] 32,1                  Błonnik pokarmowy [g] 42,8                  suma cukrów prostych [g] 115,8                  Witamina A [mg] 4 040,5                  Witamina C [mg] 358,9                  WW [Por] 44,3</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  pasta z twarogu z zieleniną 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos koperkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus porzeczkowy 100 g                  Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkał (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 594,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 137,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 77  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,9                  Sól [g] 9,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36                  Glukoza [g] 11,8                  Fruktaza [g] 15,1                  Laktoza [g] 29,2                  Błonnik pokarmowy [g] 33                  suma cukrów prostych [g] 85                  Witamina A [mg] 1 220,9                  Witamina C [mg] 395,1                  WW [Por] 35,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Poliklinika D. z ogr. t.przysw. węgl.	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g pasta z twarogu z zieleniną 50 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i fasola 400 g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 180 g <b>(MLEKO)</b> Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Sos koperkowy 50 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Salatka z makreli G 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Serek Kiri kostka 17 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g <b>(GLUTEN)</b> 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] 2 457,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 2 622,9 Witamina C [mg] 227,7 WW [Por] 34,5
	Poliklinika Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> pasta z twarogu z zieleniną 60 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Ziemniaki gotowane 180 g <b>(MLEKO)</b> Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mus truskawkowy 100 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata b/cukru 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] 2 525,9 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 1 229,9 Witamina C [mg] 251,7 WW [Por] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (<b>SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  Surówka z rzodkwi 75 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Szyńska wiejska drobiowa 20 g                  Papryka w słupki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus owocowy 100 g                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 14 818,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 328,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 93,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 3 205,2  <b>Sól</b> [g] 22  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,9  <b>Glukoza</b> [g] 91,1  <b>Fruktoza</b> [g] 33,7  <b>Laktoza</b> [g] 14,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 109,2                  suma cukrów prostych [g] 2 645,3  <b>Witamina A</b> [mg] 2 530,4  <b>Witamina C</b> [mg] 364,1  <b>WW</b> [Por] 323,7</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z fasoli czerwonej 80 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  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 b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g (<b>GLUTEN, GORCZY</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Papryka w słupki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</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] 2 685,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 110,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 76,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 404,9  <b>Sól</b> [g] 10,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,8  <b>Glukoza</b> [g] 11,4  <b>Fruktoza</b> [g] 13,6  <b>Laktoza</b> [g] 14  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,7                  suma cukrów prostych [g] 97,4  <b>Witamina A</b> [mg] 1 994,5  <b>Witamina C</b> [mg] 289  <b>WW</b> [Por] 40,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jaj i twarogu 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 521,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92,3 Witamina A [mg] 1 659,2 Witamina C [mg] 144,4 WW [Por] 36,8
	D. z ogr. i.przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> ) kalafior gotowany 75 g Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Papryka w słupki 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	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 597 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 50,8 Witamina A [mg] 2 459,5 Witamina C [mg] 286 WW [Por] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 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 b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 111,2 Witamina A [mg] 1 089,6 Witamina C [mg] 105,5 WW [Por] 37,7
2024-07-18 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Serek Kiri kostka 17,5 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 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 b/cukru 250ml 250 ml	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 891,1 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 81,6 Witamina A [mg] 2 356,1 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 37,2



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	<p>Wegiewna Poliklinika</p>	<p>Ryż na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ser żółty Gouda 60 g (<b>MLEKO</b>) Rzodkiew biała plastry 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>) Kotlet z jajka smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>) Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Makaron z brokułami 250 g (<b>GLUTEN</b>) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 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] 2 676,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 43,3 <b>Glukoza</b> [g] 9,7 <b>Fruktoza</b> [g] 11,4 <b>Laktoza</b> [g] 21 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,7 <b>Witamina A</b> [mg] 2 592,1 <b>Witamina C</b> [mg] 230,5 <b>WW</b> [Por] 33,4</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Ryż na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>) Wędlna fileć gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>) Szynka 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>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g (<b>GLUTEN</b>) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlna/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 731,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 146,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 327,4 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>Glukoza</b> [g] 9,8 <b>Fruktoza</b> [g] 12 <b>Laktoza</b> [g] 22,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,7 <b>Witamina A</b> [mg] 1 876,8 <b>Witamina C</b> [mg] 215,6 <b>WW</b> [Por] 32,7</p>

2024-07-18 czwartek	D. z ogr. i.przysw. węgl. Poliklinika	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 20 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatk 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Dyńa pestki 15 g	Makaron razowy z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 3 658,2 Witamina C [mg] 152,2 WW [Por] 29,9
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Szyńska 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	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 811,8 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 4 111,5 Witamina C [mg] 190,7 WW [Por] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sledź w śmietanie z warzywami 100 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> ) Brokuły gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 Witamina A [mg] 2 397,1 Witamina C [mg] 184,2 WW [Por] 34,1
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 50 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kopytka leniwe z serem twarogowym 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g Dyńia pestki 15 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 700,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 34 Fruktoza [g] 35,7 Laktoza [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 176 Witamina A [mg] 2 298,4 Witamina C [mg] 218,7 WW [Por] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) 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> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 103,9 Witamina A [mg] 2 783 Witamina C [mg] 249,2 WW [Por] 35,8
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Śledź w oleju 100 g ( <b>RYBY</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Dynia pestki 15 g	Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sól [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 44,9 Witamina A [mg] 3 002,6 Witamina C [mg] 236 WW [Por] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 103,9 Witamina A [mg] 2 783 Witamina C [mg] 249,2 WW [Por] 35,8
2024-07-20 sobota	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynka Krucho wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 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 Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałnowoski 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 887 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 91,9 Witamina A [mg] 1 715,7 Witamina C [mg] 168,3 WW [Por] 40,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	<p>Wegiewna Poliklinika</p>	<p>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 bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>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</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkał (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 932,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 435,3 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 suma cukrów prostych [g] 95,1 Witamina A [mg] 1 450 Witamina C [mg] 181,2 WW [Por] 43,6</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Płatki 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 b/cukru 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 Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanaпка trójkał (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 853,1 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 2 127,9 Witamina C [mg] 190,2 WW [Por] 37,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	D. z ogr. tprzysw. węgl. Poliklinika	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynka 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-żyt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</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> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 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 trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kiwi 1 szt 75 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 474,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,5 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,8 <b>Glukoza</b> [g] 11,3 <b>Fruktoza</b> [g] 10,3 <b>Laktoza</b> [g] 13,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 549,4 <b>Witamina C</b> [mg] 197,9 <b>WW</b> [Por] 31,1
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki 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 b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 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	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	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] 2 854,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 420,8 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,6 <b>Glukoza</b> [g] 9,9 <b>Fruktoza</b> [g] 15,8 <b>Laktoza</b> [g] 14,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,5 <b>Witamina A</b> [mg] 2 164,9 <b>Witamina C</b> [mg] 160,1 <b>WW</b> [Por] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynka 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 bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 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 ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</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                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 25 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb bałtownoski 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</b>[kcal] 2 164,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 71  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252,5  <b>Sól</b> [g] 9,8  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 39,3  <b>Glukoza</b> [g] 10,3  <b>Fruktoza</b> [g] 16,1  <b>Laktoza</b> [g] 15,5  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1                  suma cukrów prostych [g] 62,9  <b>Witamina A</b> [mg] 1 362,7  <b>Witamina C</b> [mg] 270,9  <b>WW</b> [Por] 25,4</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>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-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik bezmiel 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, SIARKA</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>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-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 349,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 80,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,8  <b>Sól</b> [g] 9,5  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 43,6  <b>Glukoza</b> [g] 12  <b>Fruktoza</b> [g] 17,7  <b>Laktoza</b> [g] 21  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6                  suma cukrów prostych [g] 73,9  <b>Witamina A</b> [mg] 1 357  <b>Witamina C</b> [mg] 281,3  <b>WW</b> [Por] 31</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	<p>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 b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</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</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 061,7  <b>Białko</b> ogółem [g] 119,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,5  <b>Sól</b> [g] 8,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1  <b>Glukoza</b> [g] 8,2  <b>Fruktoza</b> [g] 14,2  <b>Laktoza</b> [g] 16,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3                  suma cukrów prostych [g] 56,7  <b>Witamina A</b> [mg] 1 029,8  <b>Witamina C</b> [mg] 156,8  <b>WW</b> [Por] 25,8</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>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</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</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</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>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</p>	<p>Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 048  <b>Białko</b> ogółem [g] 105,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 251,6  <b>Sól</b> [g] 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,6  <b>Glukoza</b> [g] 12,1  <b>Fruktoza</b> [g] 16  <b>Laktoza</b> [g] 6,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7                  suma cukrów prostych [g] 46,6  <b>Witamina A</b> [mg] 1 381  <b>Witamina C</b> [mg] 307,4  <b>WW</b> [Por] 25,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	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 b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</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 b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Sałatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,6 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 8,2 Fruktaza [g] 14,2 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Witamina A [mg] 1 102,8 Witamina C [mg] 156,8 WW [Por] 26,1
----------------------	--	---	--	--	----------------------------	--	--	---