

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 458,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368,6 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Glukoza</b> [g] 12,1 <b>Fruktoza</b> [g] 14,1 <b>Laktoza</b> [g] 13,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,8 <b>Witamina A</b> [mg] 2 963,2 <b>Witamina C</b> [mg] 148,5 <b>WW</b> [Por] 36,7
	Wegetariańska Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Banan 150 g	Pasta twarogowa 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 670,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 430,1 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>Glukoza</b> [g] 10,9 <b>Fruktoza</b> [g] 13 <b>Laktoza</b> [g] 15,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105 <b>Witamina A</b> [mg] 3 392,8 <b>Witamina C</b> [mg] 98,8 <b>WW</b> [Por] 43,2

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 340,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342  <b>Sól [g]</b> 11  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4  <b>Glukoza [g]</b> 12,2  <b>Fruktoza [g]</b> 14,3  <b>Laktoza [g]</b> 14,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,3  <b>Witamina A [mg]</b> 3 895  <b>Witamina C [mg]</b> 99,5  <b>WW [Por]</b> 34,2</p>
	<p>D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika</p> <p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml                  Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 75 g                  Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Banan 150 g                  Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 414,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 102  <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,2  <b>Sól [g]</b> 8,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1  <b>Glukoza [g]</b> 10,1  <b>Fruktoza [g]</b> 9,9  <b>Laktoza [g]</b> 9,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9  <b>Witamina A [mg]</b> 2 944,2  <b>Witamina C [mg]</b> 134,3  <b>WW [Por]</b> 35,7</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 268,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,6 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Glukoza [g]</b> 11,5 <b>Fruktoza [g]</b> 13,8 <b>Laktoza [g]</b> 13,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,8 <b>Witamina A [mg]</b> 3 255,5 <b>Witamina C [mg]</b> 96,9 <b>WW [Por]</b> 33,9
-------------------------	--	--	-----------------------------------	--	-------------	---	--	--