

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew gotowana 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 716,4 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 29,5 Witamina A [mg] 297,6 Witamina C [mg] 15,2 WW [Por] 1,7
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Jajko gotowane 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Kotleciki sojowe 80 g Sos pietruszkowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g Sałatka warzywna z fetą 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 18,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Witamina A [mg] 323,3 Witamina C [mg] 16,3 WW [Por] 4,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kalańior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanaпка trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 618,5 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 25,7 Witamina A [mg] 135,9 Witamina C [mg] 20,6 WW [Por] 2,7
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik luskany 15 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi 150 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanaпка trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 904,7 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 29,8 Witamina A [mg] 128,5 Witamina C [mg] WW [Por] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g pasta z twarogu z zieleniną 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka z makrelą 80 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 148,7 Białko ogółem [g] 151,6 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 15,8 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 45,8 Witamina A [mg] 225,6 Witamina C [mg] 7,3 WW [Por] 0,6</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Pyzy na parze 200 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml Mus porzeczkowy 100 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą 150 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 635,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 156,9 Węglowodany ogółem [g] 464,7 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,7 Glukoza [g] 18,4 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 43,6 Witamina A [mg] 932 Witamina C [mg] 0,3 WW [Por] 3,5</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml pasta z twarogu z zieleniną 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Brokuły gotowane 150 g Mus porzeczkowy 100 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 856,9 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 30,2 Witamina A [mg] 82,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	D. z ogr. ł przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g pasta z twarogu z zieleniną 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy 50 ml Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Salatka z makrelą 80 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 907,6 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 38,4 Witamina A [mg] 194,7 Witamina C [mg] 7,3 WW [Por] 0,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24 środa	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Ogórek kiszony 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus owocowy 100 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 25,8 Witamina A [mg] 59,7 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 668,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 40 Witamina A [mg] 63,1 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jaj 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 16,8 Witamina A [mg] 55,3 Witamina C [mg] WW [Por]
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy cukrzyca 150 g Słonecznik łuskany 15 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Kalańior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g Ogórek kiszony 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 860,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 2,6 Błonnik pokarmowy [g] 2 suma cukrów prostych [g] 47,3 Witamina A [mg] 46,7 Witamina C [mg] 23,6 WW [Por] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Kasza gryczana gotowana 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 979,5 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 15,1 Fruktoza [g] 17,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 37,1 Witamina A [mg] 223,3 Witamina C [mg] 36,9 WW [Por] 5,8
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml Serek Kiri kostka 17 g Ser żółty Gouda 60 g Rzodkiew biała plastry 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z jajka smażony 100 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Makaron z brokułami 250 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 783,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 34,7 Witamina A [mg] 102,8 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 886,3 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 24,6 Witamina A [mg] 102,8 Witamina C [mg] WW [Por]
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 20 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Smoothie z porzeczeki, banana i orzechów 150 g	Makaron razowy z brokułami i kurczakiem 250 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g Sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 812,8 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 17,9 Fruktoza [g] 24,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Witamina A [mg] 88,1 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Wędlina szynka tradycyjna 40 g Pasta twarogowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Miruna panierowana smażona 100 g Brokuły gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml	salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 4 079,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 243,2 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 133,8 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 17,4 Laktoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 104,4 Witamina A [mg] 4 024,2 Witamina C [mg] 242,6 WW [Por] 36,8
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Pasta twarogowa 40 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kopytka leniwe z serem twarogowym 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g Dyńia pestki 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 10 g	salatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 4 351,6 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 236,9 Węglowodany ogółem [g] 439,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 141,1 Glukoza [g] 36,5 Fruktoza [g] 40,5 Laktoza [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 182,2 Witamina A [mg] 3 958,5 Witamina C [mg] 274 WW [Por] 44,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Pasta twarogowa 40 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 100 ml Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 150 g	Pasta z jaj 70 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 998,3 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 230,5 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 139,1 Glukoza [g] 16 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 110,3 Witamina A [mg] 4 384,7 Witamina C [mg] 299,5 WW [Por] 37,2
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos grecki 100 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Smoothie z banana, gruszki i kiwi 100 g Dyńia pestki 15 g	Ser żółty Gouda 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 4 610,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 329,3 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 193,3 Glukoza [g] 14,4 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 53,2 Witamina A [mg] 5 397,2 Witamina C [mg] 265,5 WW [Por] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 891,4 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 30,5 Witamina A [mg] 79,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Ser żółty Gouda 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kluski śląskie 200 g Sos jarzynowy 100 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Roszponka 4 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 049,2 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 446,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 22,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Witamina A [mg] 83,5 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 975,6 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 0,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 22,9 Witamina A [mg] 77,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	D. z ogr. t.przysw. węgł. Poliklinika	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 120 g Migdały płatki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 777,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 7,9 suma cukrów prostych [g] 34,2 Witamina A [mg] 66,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Wędlina Szyzka wiejska wieprzowa 60 g Mozzarella 40 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 400 ml Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Cukinia gotowana 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 32,7 Witamina A [mg] 58,9 Witamina C [mg] 9,4 WW [Por] 1,3
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Mozzarella 120 g Papryka w słupki 90 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa krupnik bezmi 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 150 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Witamina A [mg] 68 Witamina C [mg] 9,4 WW [Por] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Mozzarella 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Salatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 16,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 28,6 Witamina A [mg] 53,9 Witamina C [mg] 9,4 WW [Por] 1,3
	D. z ogr. przysw. węgl. Poliklinika	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g kefir 200g 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 777 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 38,3 Witamina A [mg] 49,8 Witamina C [mg] 50,2 WW [Por] 1,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml Kasza pęczak gotowana 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 876,2 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 410,4 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 40 Witamina A [mg] 109,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g Pasta z zielonego groszku 60 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 710,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 38,4 Witamina A [mg] 95,6 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-29 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 50 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g Wędliina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędliina/ser, sałata, pomiodr) 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 608,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 15,9 Fruktoza [g] 18,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 31,4 Witamina A [mg] 115,7 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	D. z ogr. łprzysw. węgl. Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml Wędliina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml Kasza pęczak gotowana 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa 50 g Wędliina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina,delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 071,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 452,9 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 43 Witamina A [mg] 111,6 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-30 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Paszтет z żurawiną 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udka z kurczaka pieczone 180 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczarkowy 100 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g	Gruszka 180 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 166,4 Białko ogółem [g] 172,1 Tłuszcz [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 24,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 27,3 Witamina A [mg] 85,6 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Jajko gotowane 50 g Serek Kiri kostka 34 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Zupa ryżowa 400 ml Gulasz sojowy z warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g	Gruszka 180 g	Salatka z soczewicą 120 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Roszponka 10 g Papryka w słupki 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 994,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 24,2 Fruktoza [g] 35,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Witamina A [mg] 124,4 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-30 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 074,4 Białko ogółem [g] 173,4 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 20,7 Fruktoza [g] 29,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 19,3 Witamina A [mg] 110,4 Witamina C [mg] WW [Por]
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Pomidor w ćwiartki 150 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy jasny 50 g Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 180 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Ser żółty Gouda 40 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 099 Białko ogółem [g] 171,7 Tłuszcz [g] 130,9 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 29,1 Witamina A [mg] 67,7 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-01 środa	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 180 g Potrawka z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 772,9 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sól [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 1 877,4 Witamina C [mg] 244,4 WW [Por] 36,1
	Wegetariańska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Gulasz sojowy z warzywami 150 g Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 021,5 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Sól [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 75,4 Witamina A [mg] 2 356,8 Witamina C [mg] 275,1 WW [Por] 38,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-01 środa	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 180 g Potrawka z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jaj 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 609,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 1 968,6 Witamina C [mg] 238,2 WW [Por] 35,8
	D. z ogr. t.przysw. węg. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 180 g Potrawka z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g	Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 120 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Witamina A [mg] 1 859,6 Witamina C [mg] 241,9 WW [Por] 34,4

2024-05-02 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z kiełbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g surówka z białej kapusty 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] 3 028,4 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 402,3 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 26 Fruktoza [g] 29,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 43,3 Witamina A [mg] 1 066,1 Witamina C [mg] 16,1 WW [Por] 1,3
	Wegetariańska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Rzodkiew biała plastry 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik zabieleny 400 ml Kluski śląskie 200 g Sos pieczarkowy 150 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 900,2 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 470,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 26,9 Fruktoza [g] 30,5 Laktoza [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Witamina A [mg] 1 939,8 Witamina C [mg] 41,9 WW [Por] 9,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-02 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Herbata 250ml 250 ml Surówka z marchewki 100 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma, wędlina/ser, sałata, pomidor) 100 g Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 019,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 407,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 23,5 Fruktoza [g] 28,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 42,1 Witamina A [mg] 487,2 Witamina C [mg] 2,4 WW [Por] 0,7
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g Migdały płatki 15 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g Słonecznik łuskany 15 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki bez cukru 100 g herbata bez cukru 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 34,1 Witamina A [mg] 176,1 Witamina C [mg] 0,3 WW [Por] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-03 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g obrane 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna panierowana smażona 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 50 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Witamina A [mg] 84,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Jajko gotowane obrane 200 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Makaron gotowany z warzywami 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g Sos pomidorowy 100ml 100 ml Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 709,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 29,8 Witamina A [mg] 97,5 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-03 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane obrane 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g Miód wielokwiatowy 1 szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 26,4 Witamina A [mg] 86,4 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	D. z ogr. I.przysw. węg. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 50 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z brokiem 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 087,3 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 26,9 Witamina A [mg] 47,9 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-04 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Serek Kiri kostka 68 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g</p>	<p>zupa fasolowa 300 g Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 330 ml Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 586,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 22,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 30,3 Witamina A [mg] 93,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Serek Kiri kostka 68 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 250 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chiński z warzywami i fasolą białą 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pyzy na parze 200 g Sos truskawkowy 150 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g Chleb pszenny 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 22,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 24,4 Witamina A [mg] 93,1 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-04 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 597 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 21 Witamina A [mg] 84,1 Witamina C [mg] WW [Por]
	D. z ogr. ł.przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	zupa fasolowa 300 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Ryż brązowy gotowany 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 35,1 Witamina A [mg] 62,4 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-05 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml Pasta z jaj 60 g Paszтет z indyka 40 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, salata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 795,1 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 27,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 29 Witamina A [mg] 87,9 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos cygański wegetariański 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 100 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, salata, pomidor) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 647,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 28,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 32,6 Witamina A [mg] 91,1 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-05 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jablek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, sałata, pomiodr) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 757,7 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 25,1 Witamina A [mg] 70,3 Witamina C [mg] WW [Por]
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj 40 g Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Chleb razowy psz-żył 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędliina Szynekowa wiejska wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina,delma, sałata, ogórek) 110 g Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 789,9 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 29,8 Witamina A [mg] 55,4 Witamina C [mg] WW [Por]