

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
piątek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Schab na kartki 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kasza manna na gęsto 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 75 g	Pomarańcza 265 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka z kaszą gryczaną i twarogiem 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Rozszponka 10 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,65 Wartość energetyczna [kcal] 2 695,70 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 396,10 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 91,20 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 19,70 Sacharoza [g] 34,60 Laktoza [g] 29,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 99,20
	Wegetariantska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kasza manna na gęsto 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Sos truskawkowy 50 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Pomarańcza 250 g	Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Rozszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 16,74 Wartość energetyczna [kcal] 2 687,00 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 25,90 Laktoza [g] 32,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 84,60
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Schab na kartki 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Sos truskawkowy 50 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka z kaszą gryczaną i twarogiem 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,54 Wartość energetyczna [kcal] 2 698,80 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 405,50 Sól [g] 4,00 kw. nasycone ogółem [g] 103,30 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 88,20

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
piątek	D. z ogr. i.przysw. wegj. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Schab na kartki 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER)	Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Pomarańcza 240 g	Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Sałatka z kaszą gryczaną i twarogiem 100 g (MLEKO) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 90 g Roszponka 10 g	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 19,53 Wartość energetyczna [kcal] 2 338,50 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 95,00 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 11,50 Sacharoza [g] 19,20 Laktoza [g] 5,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 46,90
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Sos truskawkowy 50 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt szynka delikatkowa z kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Salatka makaronowa z brokulem 1szt. 200 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,29 Wartość energetyczna [kcal] 2 575,90 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 390,20 Sól [g] 117,70 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 19,20 Fruktoza [g] 22,30 Sacharoza [g] 46,70 Laktoza [g] 28,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 116,10
sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ogórek kiszony 75 g Kompot z jabłek 250 ml Buraczki gotowane 75 g Ryż biały gotowany 180 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Szynkowa dębowa wieprzowa 40 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 19,17 Wartość energetyczna [kcal] 2 318,80 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 60,80 Węglowodany ogółem [g] 348,00 Sól [g] 191,20 kw. nasycone ogółem [g] 24,70 Glukoza [g] 12,00 Fruktoza [g] 21,70 Sacharoza [g] 23,90 Laktoza [g] 13,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 71,10

Jadłospisy tygodniowe

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
sobota	<p>Vegetariantska Poliklinika</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 g (GLUTEN, SELER) Ogórek kiszony 75 g Kompot z jabłek 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)</p>	<p>WW [Por] 18,18 Wartość energetyczna [kcal] 2 509,10 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 402,00 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 25,30 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 25,10 Sacharoza [g] 34,20 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 90,70</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 180 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Szynkowa dębowa wieprzowa 100 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)</p>	<p>WW [Por] 17,58 Wartość energetyczna [kcal] 2 278,20 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Sól [g] 246,00 kw. nasycone ogółem [g] 23,40 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 22,60 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 67,00</p>
	<p>D. z ogr. i.przysw.węgl. Poliklinika</p> <p>Maślanka 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ogórek kiszony 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ryż brązowy gotowany 180 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt herbata b/c 250ml 250 ml Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO) Szynkowa dębowa wieprzowa 40 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Sok pomidorowy 1 szt 250 ml</p>	<p>WW [Por] 19,52 Wartość energetyczna [kcal] 2 295,00 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Sól [g] 191,80 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 13,00 Laktoza [g] 13,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 52,40</p>

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
sobota	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml szynka delikatesowa z kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłek 250 ml Ryż biały gotowany 180 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Pasta drobiowa 100 g Rozszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g	Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 14,63 Wartość energetyczna [kcal] 2 354,90 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodany ogółem [g] 332,20 Sól [g] 118,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,60 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 21,40 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 65,90
	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasztet z indyka 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 75 g	Gruszka 240 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ogórek kiszony 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 21,91 Wartość energetyczna [kcal] 2 821,80 Białko ogółem [g] 150,80 Tłuszcz [g] 115,50 Węglowodany ogółem [g] 302,30 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 14,40 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 84,50
niedziela	Wegietariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) kasza jęczmienna z warzywami i cieciorką 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 75 g	Gruszka 240 g	Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN)	WW [Por] 14,38 Wartość energetyczna [kcal] 2 596,90 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 320,40 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 30,40 Glukoza [g] 14,40 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 29,50 Laktoza [g] 14,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 85,60

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 22,33 Wartość energetyczna [kcal] 2 790,20 Białko ogółem [g] 145,30 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 343,20 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 40,80 Laktoza [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 93,00
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 240 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ogórek kiszony 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 1 szt	Kanapka trójkąt 110 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	WW [Por] 24,29 Wartość energetyczna [kcal] 3 046,00 Białko ogółem [g] 151,00 Tłuszcz [g] 127,40 Węglowodany ogółem [g] 331,40 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 20,50 Sacharoza [g] 17,50 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 69,20
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasta z białka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek 250 ml	Banan 200 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rozszponka 10 g Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny) 100 g (GLUTEN)	WW [Por] 20,87 Wartość energetyczna [kcal] 2 870,40 Białko ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 113,40 Węglowodany ogółem [g] 336,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 91,80