

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jablek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 714,8 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 17,5 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 26,3 Witamina A [mg] 119,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Vegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jablek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka warzywna z fetą 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 25,4 Fruktoza [g] 33,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 26,5 Witamina A [mg] 134,6 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

2024-05-06 poniedziałek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Sałatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 957,2 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 19,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 25,4 Witamina A [mg] 106,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
2024-05-06 poniedziałek	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g (MLEKO) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Banan 200 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Sałatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 840,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 16,5 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 32,1 Witamina A [mg] 90,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-06 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Sałatka warzywna z fetą 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 812,3 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 16,8 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 21,7 Witamina A [mg] 101,7 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-05-07 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobno wą 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 915,9 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 443,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 107,4 Witamina A [mg] 2 725 Witamina C [mg] 254,5 WW [Por] 42,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-07 wtorek	<p>Wegetariańska Poliklinika</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 100 g Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobno wną 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany z warzywami 250 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 157,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 626,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 58,2 Fruktaza [g] 60,9 Laktoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 244,9 Witamina A [mg] 3 671,3 Witamina C [mg] 334,5 WW [Por] 61,2</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 930 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 465,3 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 11,8 Fruktaza [g] 14,8 Laktoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 115,8 Witamina A [mg] 4 449,5 Witamina C [mg] 256,5 WW [Por] 45,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-07 wtorek	D. z ogr. łprzysw. węgl. Poliklinika	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 30 g</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kiełbasą wieprzowo-drobno wąż 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 150 g (MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem 75 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 13,3 Fruktaza [g] 20,4 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Witamina A [mg] 3 218,6 Witamina C [mg] 229,6 WW [Por] 33,6</p>
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 436,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktaza [g] 12,4 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 3 940,3 Witamina C [mg] 117 WW [Por] 42,1</p>

2024-05-08 środa	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>zupa grochowa 400ml 300 ml (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g</p>	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkał (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 163,6 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 436,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 1 861,2 Witamina C [mg] 268,3 WW [Por] 42,3</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g</p>	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkał (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 932,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 432,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 26,9 Fruktoza [g] 30,7 Laktoza [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 119,3 Witamina A [mg] 2 214,7 Witamina C [mg] 308,4 WW [Por] 42</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-08 środa	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g</p>	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 840,8 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 410,6 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 690 Witamina C [mg] 294,8 WW [Por] 39,8</p>
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 80 g (RYBY, SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 499,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 815,4 Witamina C [mg] 240,2 WW [Por] 30,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-08 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 80 g (RYBY, SOJA) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 864,7 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 397,6 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 95,2 Witamina A [mg] 1 736 Witamina C [mg] 213,1 WW [Por] 38,4</p>
2024-05-09 czwartek	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet schabowy wieprzowy smażony panirowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kiełbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 189,4 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 476,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 3 193,4 Witamina C [mg] 176,3 WW [Por] 47,6</p>

2024-05-09 czwartek	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiew biała plastry 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 919,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 494,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 19,6 Fruktoza [g] 26 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 121,1 Witamina A [mg] 4 594,5 Witamina C [mg] 162,1 WW [Por] 49,3</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 839,1 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 420,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 107,5 Witamina A [mg] 1 854,7 Witamina C [mg] 249 WW [Por] 42,2</p>	

2024-05-09 czwartek	D. z ogr. łpzyśw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna[kcal] 2 745,6 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Witamina A [mg] 2 854,1 Witamina C [mg] 178,5 WW [Por] 30,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta drobiowa 80 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,4 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 1 864,9 Witamina C [mg] 247,6 WW [Por] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-10 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana smażona 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 885,5 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 122,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 92,4 Witamina A [mg] 1 724,2 Witamina C [mg] 103,5 WW [Por] 34,6</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi leniwe 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 121,5 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 101,9 Witamina A [mg] 4 009,4 Witamina C [mg] 75,3 WW [Por] 31</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-10 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędliina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 776,1 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 19,6 Fruktoza [g] 26,1 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 136,2 Witamina A [mg] 1 550,1 Witamina C [mg] 128,4 WW [Por] 37,7</p>
	D. z ogr. I.przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędliina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 809,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 129,1 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 Witamina A [mg] 1 848,3 Witamina C [mg] 81,5 WW [Por] 31,5</p>

2024-05-10 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 96,8 Witamina A [mg] 1 640,9 Witamina C [mg] 112,5 WW [Por] 40,8
2024-05-11 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z indyka 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18,7 Laktoza [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 89,2 Witamina A [mg] 3 000,5 Witamina C [mg] 288,4 WW [Por] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-11 sobota	<p>Vegetariańska Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Racuchy drożdżowe z jabłkiem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 838,6 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 17,5 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 99,3 Witamina A [mg] 3 862,2 Witamina C [mg] 155,8 WW [Por] 26</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 17,7 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 105 Witamina A [mg] 3 933 Witamina C [mg] 173,9 WW [Por] 34,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-11 sobota	D. z ogr. łprzysw. węgl. Poliklinika	Maślanka 200 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 75 g Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Witamina A [mg] 2 757,8 Witamina C [mg] 270,1 WW [Por] 33,1
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	pasta z twarogu z zieleniną 100 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,6 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 110,1 Witamina A [mg] 3 945,9 Witamina C [mg] 174,2 WW [Por] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-12 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z koperkiem i cukrem 75 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 1 094 Witamina C [mg] 118,6 WW [Por] 31,3
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos jarzynowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Banan 200 g	Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 980,5 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 137,4 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 94,6 Witamina A [mg] 1 969,3 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 32,9

2024-05-12 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Roszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 806,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 110,7 Witamina A [mg] 1 073,2 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 34,5
	D. z ogr. t.przysw. węgl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem i cukrem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 791,1 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 132,3 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 45,6 Witamina A [mg] 978,6 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-12 niedziela	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 850,2 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 1 285,6 Witamina C [mg] 109,1 WW [Por] 32,7
----------------------	--	--	---	-------------	--	--	---