

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-30 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 75 g Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 390,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 152,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 93 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 503,9 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,2 <b>Glukoza [g]</b> 11,9 <b>Fruktoza [g]</b> 15,3 <b>Laktoza [g]</b> 15,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,1 <b>Witamina A [mg]</b> 130,3 <b>Witamina C [mg]</b> 163,5 <b>WW [Por]</b> 50,3
	Vegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiew biała plastry 90 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g ( <b>SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 919,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 494,4 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Glukoza [g]</b> 19,6 <b>Fruktoza [g]</b> 26 <b>Laktoza [g]</b> 13,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,1 <b>Witamina A [mg]</b> 4 594,5 <b>Witamina C [mg]</b> 162,1 <b>WW [Por]</b> 49,3
	Latwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 849,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,9 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Glukoza [g]</b> 17,2 <b>Fruktoza [g]</b> 19,9 <b>Laktoza [g]</b> 16,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 848,5 <b>Witamina C [mg]</b> 246,7 <b>WW [Por]</b> 41,9

2024-05-30 czwartek	<p>D. z ogr. - t.przysw. wegl. Poliklinika</p> <p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Rzodkiew biała plastry 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 50 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki z olejem 75 g                  Brokuły gotowane 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Słonecznik tuskany 15 g                  Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (<b>SELER</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 740,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 135,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 102,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,4  <b>Sól [g]</b> 11,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,2                  Glukoza [g] 9,7                  Fruktaza [g] 13,8                  Laktoza [g] 12,6                  Błonnik pokarmowy [g] 41,3                  suma cukrów prostych [g] 62,9                  Witamina A [mg] 2 787,6                  Witamina C [mg] 154,8                  WW [Por] 33,7</p>
2024-05-30 czwartek	<p>Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika</p> <p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta drobiowa 80 g                  Rucola /roszponka 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 548,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 138,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 79,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334  <b>Sól [g]</b> 8,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4                  Glukoza [g] 17,2                  Fruktaza [g] 20                  Laktoza [g] 16,3                  Błonnik pokarmowy [g] 30,7                  suma cukrów prostych [g] 103,7                  Witamina A [mg] 1 864,5                  Witamina C [mg] 245,3                  WW [Por] 33,3</p>
2024-05-31 piątek	<p>Podstawowa Poliklinika</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 20 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Rucola /roszponka 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 791,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 113  <b>Tłuszcz [g]</b> 114,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,1  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8                  Glukoza [g] 7,7                  Fruktaza [g] 14,5                  Laktoza [g] 22                  Błonnik pokarmowy [g] 29,5                  suma cukrów prostych [g] 92                  Witamina A [mg] 1 647,1                  Witamina C [mg] 101,3                  WW [Por] 34,3</p>

2024-05-31 piątek	Wegetarińska Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Pierogi leniwe 250 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 093,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 132,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 114,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,4  <b>Sól [g]</b> 8,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,5  <b>Glukoza [g]</b> 10  <b>Fruktoza [g]</b> 17,3  <b>Laktoza [g]</b> 22  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,6  <b>Witamina A [mg]</b> 3 994,4  <b>Witamina C [mg]</b> 75,3  <b>WW [Por]</b> 30,9</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 729,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371  <b>Sól [g]</b> 6,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,6  <b>Glukoza [g]</b> 19,5  <b>Fruktoza [g]</b> 26,1  <b>Laktoza [g]</b> 25,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 135,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 529  <b>Witamina C [mg]</b> 126,1  <b>WW [Por]</b> 37,4</p>
	D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żyty 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos pietruszkowy 50 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  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 (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 40 g                  Liść sałaty 5 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 688,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 119,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,9  <b>Sól [g]</b> 8,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,6  <b>Glukoza [g]</b> 5,4  <b>Fruktoza [g]</b> 9,7  <b>Laktoza [g]</b> 14,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4  <b>Witamina A [mg]</b> 1 803,5  <b>Witamina C [mg]</b> 85,5  <b>WW [Por]</b> 30,8</p>

2024-05-31 piątek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z białka jajka 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jablko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 986,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 130,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 99,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,7  <b>Sól [g]</b> 7,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46  <b>Glukoza [g]</b> 8  <b>Fruktoza [g]</b> 14,4  <b>Laktoza [g]</b> 22,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,8  <b>Witamina A [mg]</b> 1 640,9  <b>Witamina C [mg]</b> 112,5  <b>WW [Por]</b> 40,8</p>
2024-06-01 sobota	Podstawowa Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasztet z indyka i gešiny 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 25 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Kasza pęczak gotowana 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g                  Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 75 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Roszponka 10 g                  Chleb razowy psz-żył 25 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 159,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 77,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,2  <b>Sól [g]</b> 11,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5  <b>Glukoza [g]</b> 16,1  <b>Fruktoza [g]</b> 18  <b>Laktoza [g]</b> 34,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,6  <b>Witamina A [mg]</b> 3 378  <b>Witamina C [mg]</b> 170,3  <b>WW [Por]</b> 27,5</p>
2024-06-01 sobota	Wegetariantska Poliklinika	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Racuchy drożdżowe z jabłkiem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml                  Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Roszponka 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 25 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 833,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 76,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,2  <b>Sól [g]</b> 9,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5  <b>Glukoza [g]</b> 16,3  <b>Fruktoza [g]</b> 18,5  <b>Laktoza [g]</b> 19,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7  <b>Witamina A [mg]</b> 3 778,9  <b>Witamina C [mg]</b> 138,3  <b>WW [Por]</b> 25,8</p>

2024-06-01 sobota	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 94,6 Witamina A [mg] 3 448,7 Witamina C [mg] 155,7 WW [Por] 32,7
	D. z ogr. i-przysw. wegł. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki, oleju i jabłka bez cukru 75 g kalefior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GÓRCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 2 172,2 Witamina C [mg] 151,4 WW [Por] 31,6
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	pasta z twarogu z zieloną 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 16,8 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 3 461,7 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 32,6

2024-06-02 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 100 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Rozszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 947,4 Witamina C [mg] 122,5 WW [Por] 30,8
	Wegetariańska Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 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 ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 50 g Rozszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,3 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,9 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Witamina A [mg] 1 859,5 Witamina C [mg] 91,9 WW [Por] 32,5
	Łatwostrawna Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Rozszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 109,1 Witamina A [mg] 972,8 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 34,2

2024-06-02 niedziela	D. z ogr. i. przysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata bez cukru 250 ml Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Dyńia pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem 100 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Rozszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 595,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 115,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,2 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 53,9 <b>Glukoza</b> [g] 6,9 <b>Fruktoza</b> [g] 5,7 <b>Laktoza</b> [g] 13,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5 <b>Witamina A</b> [mg] 831,9 <b>Witamina C</b> [mg] 142,3 <b>WW</b> [Por] 27,3
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z białka jajka 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Rozszponka 4 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 695,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,9 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 53,6 <b>Glukoza</b> [g] 10,9 <b>Fruktoza</b> [g] 12,5 <b>Laktoza</b> [g] 20,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 185,2 <b>Witamina C</b> [mg] 100,4 <b>WW</b> [Por] 32,3	
	2024-06-03 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z tuńczyka ze szczyptką jajkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ogórek plastry 90 g Rozszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )

2024-06-03 poniedziałek	<p>Wegietariańska Poliklinika</p> <p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kotleciki sojowe 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA</b>) Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 727,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416,6 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Glukoza [g]</b> 13 <b>Fruktoza [g]</b> 15,3 <b>Laktoza [g]</b> 23,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,6 <b>Witamina A [mg]</b> 3 733,4 <b>Witamina C [mg]</b> 156,8 <b>WW [Por]</b> 41,8</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p> <p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 80 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kalafor gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 556,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 151,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,3 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Glukoza [g]</b> 10,4 <b>Fruktoza [g]</b> 16,2 <b>Laktoza [g]</b> 21,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 594 <b>Witamina C [mg]</b> 206,1 <b>WW [Por]</b> 33,6</p>
	<p>D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika</p> <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Serek Kin kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Stoncznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER</b>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b>) Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 710,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,7 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Glukoza [g]</b> 12 <b>Fruktoza [g]</b> 15,5 <b>Laktoza [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 319,1 <b>Witamina C [mg]</b> 206,6 <b>WW [Por]</b> 34,7</p>



2024-06-03 poniedziałek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jablko gotowane 1szt 120 g	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 94,9 Witamina A [mg] 3 742,4 Witamina C [mg] 120,8 WW [Por] 34
2024-06-04 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g pasta z twarogu z zieloniną 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupki 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus porzeczkowy 100 g	Salatka z makreli G 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 935,2 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 100,9 Witamina A [mg] 2 873,9 Witamina C [mg] 445,3 WW [Por] 38,8
2024-06-04 wtorek	Wegetariantska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus porzeczkowy 100 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 797,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 447,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 16,4 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 108,9 Witamina A [mg] 3 996,3 Witamina C [mg] 364,3 WW [Por] 44,6

2024-06-04 wtorek	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z twarogu z zieleniną 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Mus porzeczkowy 100 g Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 84,9 Witamina A [mg] 1 212,3 Witamina C [mg] 394,6 WW [Por] 35,1
	D. z ogr. i.przysw. weg. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g pasta z twarogu z zieleniną 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 50 g Papryka w słupek 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Salatka z makreli G 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110,5 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 2 614,2 Witamina C [mg] 227,2 WW [Por] 34,2
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z twarogu z zieleniną 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 100 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 1 236,8 Witamina C [mg] 250,9 WW [Por] 34,4

2024-06-05 środa	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa drobowa 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus owocowy 100 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 643,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 2 315,3 Witamina C [mg] 255,2 WW [Por] 37,5
	Wegetariantska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g ( <b>GLUTEN, GORCZY</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 819,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 414,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 1 977,3 Witamina C [mg] 288,4 WW [Por] 41,7
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jaj i twarogu 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,5 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 1 650,6 Witamina C [mg] 143,9 WW [Por] 36,8

2024-06-05 środa	D. z ogr. i przysw. wegl. Poliklinika	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> ) kalefior gotowany 75 g Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Papryka w słupki 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 49,9 Witamina A [mg] 2 417,2 Witamina C [mg] 284,1 WW [Por] 37,2
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 111,2 Witamina A [mg] 1 081 Witamina C [mg] 105 WW [Por] 37,7
	2024-06-06 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Serek Kiri kostka 17,5 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Banan 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Galaretkę owocową z jabłkiem 150 g	Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )

2024-06-06 czwartek	<p>Wegietarińska Poliklinika</p>	<p>Ryż na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ser żółty Gouda 60 g (<b>MLEKO</b>) Rzodkiew biała plastry 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN</b>) Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 180 g (<b>MLEKO</b>) Kotlet z jajka smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>) Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Galaretką owocową z jabłkiem 150 g</p>	<p>Makaron z brokułami 250 g (<b>GLUTEN</b>) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 702,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 114 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,9 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,4 <b>Glukoza</b> [g] 10 <b>Fruktoza</b> [g] 11,7 <b>Laktoza</b> [g] 17,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,6 <b>Witamina A</b> [mg] 2 544,7 <b>Witamina C</b> [mg] 236,6 <b>WW [Por]</b> 34,1</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Ryż na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (<b>GLUTEN</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>) Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Galaretką owocową z jabłkiem 150 g</p>	<p>Makaron pszenny z brokułami i kurczakiem 250 g (<b>GLUTEN</b>) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 654,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,5 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>Glukoza</b> [g] 10,1 <b>Fruktoza</b> [g] 12,3 <b>Laktoza</b> [g] 19,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 855,1 <b>Witamina C</b> [mg] 221,7 <b>WW [Por]</b> 32,9</p>
	<p>D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika</p>	<p>Wędlina Szyńka wieprzowa 60 g (<b>SOJA</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 20 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN</b>) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Ziemniaki gotowane 200 g (<b>MLEKO</b>) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Surówka z marchewki z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Makaron razowy z brokułami i kurczakiem 250 g (<b>GLUTEN</b>) Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 345,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,9 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>Glukoza</b> [g] 12,1 <b>Fruktoza</b> [g] 15,4 <b>Laktoza</b> [g] 9,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2 <b>Witamina A</b> [mg] 3 665,9 <b>Witamina C</b> [mg] 175,1 <b>WW [Por]</b> 26,6</p>

2024-06-06 czwartek	Łatwostraw z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Galaretką owocową z jabłkiem 150 g	Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki z olejem 100 g Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,9 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 4 089,8 Witamina C [mg] 196,8 WW [Por] 34,2
2024-06-07 piątek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> ) Brokuły gotowane 75 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml	sałatka warzywna z jajkiem i szczyptką 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 97,4 Witamina A [mg] 2 292,3 Witamina C [mg] 173,7 WW [Por] 35,4
2024-06-07 piątek	Vegetariantska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 50 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rucola /roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kopytka leniwe z serem twarogowym 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g Dyńia pestki 15 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczyptką 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,2 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 426,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 33,7 Fruktoza [g] 35,5 Laktoza [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 175,4 Witamina A [mg] 2 214,6 Witamina C [mg] 209,1 WW [Por] 43

2024-06-07 piątek	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola /roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Witamina A [mg] 2 698,4 Witamina C [mg] 239,4 WW [Por] 35,7
	D. z ogr. i.przysw. wegł. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml Dyńia pestki 15 g	Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żyłt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Ogórek plastry 90 g Liść salaty 5 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 2 984,7 Witamina C [mg] 228,1 WW [Por] 30,2
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 120 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem 1szt. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 103,3 Witamina A [mg] 2 707 Witamina C [mg] 239,9 WW [Por] 35,7

2024-06-08 sobota	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 939,8 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 419,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 1 711,9 Witamina C [mg] 168,6 WW [Por] 41,9
	Wegetariańska Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kluski śląskie G 200 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Roszponka 4 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 449,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 99,9 Witamina A [mg] 1 432,2 Witamina C [mg] 181,6 WW [Por] 45,1
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 404,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 2 119,3 Witamina C [mg] 189,6 WW [Por] 37,1



2024-06-08 sobota	D. z ogr. ł.przysw. wegl. Poliklinika	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek plastry 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 120 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 90 g Rozspanka 4 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kiwi 1 szt 75 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55,2 Witamina A [mg] 1 540,8 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 31,1
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>MLEKO</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Rozspanka 4 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 853,9 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 2 156,3 Witamina C [mg] 159,5 WW [Por] 38,7