

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-23 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g	Gruszka 180 g	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 86,6 Witamina A [mg] 249,8 Witamina C [mg] 137,6 WW [Por] 33,8
	Wegetariańska Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g	Gruszka 180 g	Salatka z soczewicą 120 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 704,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 420,4 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 21 Fruktoza [g] 29,5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 118,3 Witamina A [mg] 219,5 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 42
	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 20,7 Fruktoza [g] 27,1 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 123,5 Witamina A [mg] 988,3 Witamina C [mg] 150,6 WW [Por] 37,2

2024-07-23 wtorek	D. z ogr. i przysw. wegl. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 150 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g 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	Gruszka 180 g Słonecznik luskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 90 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 20,8 Laktoza [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Witamina A [mg] 1 491,6 Witamina C [mg] 218,8 WW [Por] 29,7
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,2 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 86,4 Witamina A [mg] 1 035,1 Witamina C [mg] 118,4 WW [Por] 32,9
	Podstawowa Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Salatka śledziowa z papryką konserwową, ogórkami i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GOŔCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Sól [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 9 064,9 Witamina C [mg] 251,3 WW [Por] 35,4

2024-07-24 środa

<p>Wegetariańska Poliklinika</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść salaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórkie m i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,4 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Sól [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 Witamina A [mg] 229,4 Witamina C [mg] 190,7 WW [Por] 36,7</p>
<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jaj i twarogu 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenney, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Witamina A [mg] 991,6 Witamina C [mg] 264,2 WW [Por] 34,3</p>
<p>D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Ogórek 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Arbuz 150 g Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY) Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórkie m i czerwoną fasolą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Sól [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 39,1 Witamina A [mg] 791,6 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 31,5</p>

2024-07-24 środa	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Witamina A [mg] 1 954,9 Witamina C [mg] 194 WW [Por] 35,3
2024-07-25 czwartek	Podstawowa Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 19,5 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 108,2 Witamina A [mg] 3 931,2 Witamina C [mg] 192,7 WW [Por] 34,4
2024-07-25 czwartek	Wegetariantska Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Safatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie G 200 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki z olejem 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,2 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 20,9 Fruktoza [g] 22 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 113,3 Witamina A [mg] 4 889,4 Witamina C [mg] 198,8 WW [Por] 41,5

2024-07-25 czwartek	Łatwostrawna Poliklinika	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Surówka z marchewki z olejem 100 g	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 776,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 18,2 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 108 Witamina A [mg] 4 032,3 Witamina C [mg] 228,7 WW [Por] 35,3
	D. z ogr. I-przysw. wegł. Poliklinika	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g Migdały płatk 15 g (ORZECHY)	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Salatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Słonecznik tuskany 15 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki bez cukru 100 g herbata bez cukru 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt 330ml 330 ml (SELER) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 59 Witamina A [mg] 2 916,8 Witamina C [mg] 113,1 WW [Por] 29
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Makaron na mleku 250 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Banan 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 18,2 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 102,6 Witamina A [mg] 4 005,3 Witamina C [mg] 227,7 WW [Por] 34,2

2024-07-26 piątek	Podstawowa Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane obrane 50g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 75 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 50 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 019,5 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 10,8 Fruktaza [g] 13,7 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 2 231,3 Witamina C [mg] 198,7 WW [Por] 43,7</p>
	Wegetariańska Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane obrane 200 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 100 g (MLEKO, SELER) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek plastry 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Salatka z ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 040,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 482,6 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 13,8 Fruktaza [g] 17 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Witamina A [mg] 2 480,8 Witamina C [mg] 240,6 WW [Por] 48,2</p>
	Łatwostrawna Poliklinika	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane obrane 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 946,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 441,3 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 12,3 Fruktaza [g] 15,6 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 97 Witamina A [mg] 2 190 Witamina C [mg] 235,3 WW [Por] 44,2</p>

2024-07-26 piątek	D. z ogr. i przysw. wegl. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 50 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 2 390,9 Witamina C [mg] 124,8 WW [Por] 27,6
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 2 438 Witamina C [mg] 227,3 WW [Por] 39,1
	2024-07-27 sobota	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Liść salaty 10 g Ogórek plastry 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 330 ml Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)

2024-07-27 sobota	<p>Wegietarińska Poliklinika</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 68 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 477,4 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 11,4 Fruktaza [g] 15,2 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 107,9 Witamina A [mg] 1 355,9 Witamina C [mg] 203,8 WW [Por] 47,9</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 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] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktaza [g] 12 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 1 476,1 Witamina C [mg] 178,9 WW [Por] 37,7</p>
	<p>D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 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>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SOJA, RYBY, SOJA, SELER, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek plastry 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>Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 8,8 Fruktaza [g] 13,2 Laktoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Witamina A [mg] 1 281,9 Witamina C [mg] 146,8 WW [Por] 34,3</p>

2024-07-27 sobota	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 180 g Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 1 433,3 Witamina C [mg] 178,9 WW [Por] 38,4
2024-07-28 niedziela	Podstawowa Poliklinika	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj i twarogu 60 g (JAJA, MLEKO) Pasztet z indyka i gesiny 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (SOJA) Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Witamina A [mg] 2 293,7 Witamina C [mg] 191,8 WW [Por] 30,7
2024-07-28 niedziela	Wegetariantska Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Gruszka 240 g	Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 79,4 Witamina A [mg] 2 486,2 Witamina C [mg] 203 WW [Por] 30,8

2024-07-28 niedziela	Łatwostrawna Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 60 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Jablko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 2 086,8 Witamina C [mg] 177,8 WW [Por] 27,9
	D. z ogr. i.przysw. weg. Poliklinika	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jablko 1szt 120 g Słonecznik tuskany 15 g	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g 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) Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Witamina A [mg] 1 495,5 Witamina C [mg] 222 WW [Por] 29,8
	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza manna na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z białka jajka 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g 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] [kcal] 2 710,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 2 422,9 Witamina C [mg] 195,3 WW [Por] 30,4

2024-07-29 poniedziałek	Podstawowa Poliklinika	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 plastry 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kałafior,marc hewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,9 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 32,7 Blonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 113,4 Witamina A [mg] 1 298,3 Witamina C [mg] 172,2 WW [Por] 35,5
	Wegetariantska Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	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 jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 26 Fruktoza [g] 30,8 Laktoza [g] 22 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 165,5 Witamina A [mg] 903,3 Witamina C [mg] 131,3 WW [Por] 35,8
	Łatwostrawna Poliklinika	Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	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,kałafior,marc hewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma,wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,6 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 21,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 116,3 Witamina A [mg] 1 417,6 Witamina C [mg] 178,1 WW [Por] 36,4

2024-07-29 poniedziałek	D. z ogr. t.przysw. wegl. Poliklinika	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 plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Stoniecznik łuskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 150 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO) Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 2 539,5 Witamina C [mg] 177,1 WW [Por] 34,5
	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 b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g 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 z cukrem 250 ml	Banan 200 g	Salatka warzywna z fetą i olejem 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa wiejska wieprzowa 20 g (SOJA) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 15 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 111,1 Witamina A [mg] 1 343,1 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 36,6
	2024-07-30 wtorek	Podstawowa Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 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) Salatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	koktajl truskawkowy z jogurtem i cukrem 300 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)

2024-07-30 wtorek	<p>Wegietarińska 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 salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 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-drobiową 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, marchwi, cebulki z olejem 75 g Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 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 Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 082,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 604,3 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 58 Fruktoza [g] 60,2 Laktoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 236,4 Witamina A [mg] 2 938,9 Witamina C [mg] 347,6 WW [Por] 59,2</p>
	<p>Łatwostrawna Poliklinika</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 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 (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 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 Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójkąt (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 815,9 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 435,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 100,8 Witamina A [mg] 2 896,8 Witamina C [mg] 168,6 WW [Por] 42,2</p>
	<p>D. z ogr. i przysw. węgl. Poliklinika</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dyńa pestki 30 g</p>	<p>Kapuśniak białej kapusty z kielbasą wieprzowo-drobiową 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Słonecznik tuskany 15 g</p>	<p>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</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] [kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 2 585,7 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 32,3</p>

2024-07-30 wtorek	Łatwostraw. z ogranicz. tłuszczu Poliklinika	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kosika 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 120 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	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 (MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,1 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 410,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Witamina A [mg] 2 730,2 Witamina C [mg] 128,5 WW [Por] 39,6
2024-07-31 środa	Podstawowa Poliklinika	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Rzodkiewka 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kalafior gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,1 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 408,6 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 90,7 Witamina A [mg] 2 160,7 Witamina C [mg] 322,2 WW [Por] 39,3
2024-07-31 środa	Wegetariantska Poliklinika	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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	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 z olejem rzepakowym 75 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójką (chleb pszenny, delma, wędlina/ser, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 424,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 28,6 Fruktoza [g] 31,3 Laktoza [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 132,1 Witamina A [mg] 2 396,7 Witamina C [mg] 359 WW [Por] 41

2024-07-31 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafor gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem porzeczkowym 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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] [kcal] 2 572,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 400,1 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Witamina A [mg] 1 850,1 Witamina C [mg] 342,9 WW [Por] 38,6</p>
	D. z ogr. i.przysw. wegł. 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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Banan 150 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 75 g Kalafor gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 16,7 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 2 055,5 Witamina C [mg] 198,2 WW [Por] 30,6</p>
	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 b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN)</p>	<p>smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g</p>	<p>zupa szpinakowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 180 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 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] [kcal] 2 502,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 1 988,6 Witamina C [mg] 223,8 WW [Por] 36,7</p>