

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023 r.

| | TEMP | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
|---------------------|---------------------|--|---|---|
| ŚNIADANIE | | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 3 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Żywiecka drobiowa 40 g (SOJA) | Żywiecka drobiowa 50 g (SOJA) | Żywiecka drobiowa 50 g (SOJA) |
| | | Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) | Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) | Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Papryka 50 g, Pomidor 50 g | Papryka 50 g, Pomidor 50 g | Papryka 50 g, Pomidor 50 g |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚNIADANIE | | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) |
| OBIAD | | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO) |
| | | Stek pieczony 100 g (GORCZYCA, JAJA) | Stek pieczony z cebulką 100 g (GORCZYCA, JAJA) | Stek pieczony z cebulką 100 g (GORCZYCA, JAJA) |
| | | Ziemniaki gotowane 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 150 g |
| | | Surówka wielowarzywna 150 g (SELER) | Surówka wielowarzywna 150 g (SELER) | Surówka wielowarzywna 150 g (SELER) |
| | | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA) , Sałata 30g | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA) , Sałata 30g | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA) , Sałata 30g |
| | | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml |
| II KOLACJA | | Kisiel 250 ml | | |
| Wartość | | 1495 kcal, Białko: 59 g, Tłuszcze: | 1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: | 1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, |

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

3. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.

4. **Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|
| energetyczna | | 49g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 180g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg | 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg | Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg |
|---------------------|--|--|--|---|

| WTOREK 21.11.2023 r. | | | | |
|----------------------|-------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | TEMP. | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | Skyr 1 szt. (MLEKO) | Skyr 1 szt. (MLEKO) | Skyr 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | | Schab pieczony 40 g (SOJA) | Schab pieczony 40 g (SOJA) |
| | | Jajko 1szt. + jogurt 50g (MLEKO) | Jajko 1szt. + jogurt 50g (MLEKO) | Jajko 2szt. + jogurt 50g (MLEKO) |
| | | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. |
| OBIAD | | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO) |
| | | Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g (PSZENICA) | Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g (PSZENICA) | Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g (PSZENICA) |
| | | Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA) | Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA) | Kasza bulgur gotowana 180 g (PSZENICA) |
| | | Surówka z buraków 150 g | Surówka z buraków 150 g | Surówka z buraków 150 g |
| | | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | | | Serek śmietankowy 100 g (MLEKO) |
| | | Szynka z kurczaka 40g | Szynka z kurczaka 40g | Szynka z kurczaka 40g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30 g | Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30 g | Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30 g |
| | Herbata owocowa 250 ml | Herbata owocowa 250 ml | Herbata owocowa 250 ml |
| II KOLACJA | Banan 1 szt. | | |
| Wartość energetyczna | 1497 kcal, Białko: 88g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 168g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg | 1776 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 208g; W tym cukry:37g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg | 2075 kcal, Białko: 120 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 250g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg |

| ŚRODA 22.11.2023 r. | | | | |
|---------------------|------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | TEMP | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Pasztet drobiowy 50 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA) | Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA) | Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA) |
| | | | Dżem 1 szt. | Dżem 1 szt. |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Papryka 50 g, Sałata 30g | Papryka 50 g, Sałata 30g | Papryka 50 g, Sałata 30g |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Śliwka 2 szt. | Śliwka 2 szt. |
| OBIAD | | Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) | Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) | Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) |
| | | A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO) | A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO) | A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO) |
| | | Ziemniaki gotowane 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 150 g |
| | | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO) | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| | | Pasta z białek jaj 100 g (MLEKO) | Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO) | Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO) |
| | | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g | Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Herbata ziołowa 250 ml | Herbata ziołowa 250 ml | Herbata ziołowa 250 ml |
| II KOLACJA | | Jabłko pieczone 1 szt. | | |
| Wartość energetyczna | | 1598 kcal, Białko: 81g, Tłuszcze:68g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 167g; W tym cukry:9g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg | 1796 kcal, Białko: 86g, Tłuszcze:71g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 207g; W tym cukry:17g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg | 1941 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry:3g; Błonnik pokarmowy: 40g; Sód: 1500 mg |

| CZWARTEK 23.11.2023 r. | | | | |
|------------------------|---------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | TEMP. | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | | Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO) | Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO) |
| | | Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO) | Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO) | Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Twaróg 100 g (MLEKO) | Twaróg 100 g (MLEKO) | Twaróg 100 g (MLEKO) |
| | | | | Dżem 1szt. |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚNIADANIE | | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) |
| OBIAD | | Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO) |
| | | Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO) | Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO) | Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO) |
| | | Makaron pełnoziarnisty 100 g (PSZENICA) | Makaron pełnoziarnisty 100 g (PSZENICA) | Makaron pełnoziarnisty 150 g (PSZENICA) |

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|
| | | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Pasta z makreli 100g | Pasta z makreli 100g | Pasta z makreli 100g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Rzodkiewka 50g, Sałata 30g | Rzodkiewka 50g, Sałata 30g | Rzodkiewka 50g, Sałata 30g |
| | | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml |
| II KOLACJA | | Kisiel 250 ml | | |
| Wartość energetyczna | | 1487 kcal, Białko: 76g, Tłuszcze:51g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 184g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg | 1846 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze:68g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 213g; W tym cukry:34g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg | 1987 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 242g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg |

| | | | | |
|----------------------|-------|--|---|---|
| PIĄTEK 24.11.2023 r. | | | | |
| ŚNIADANIE | TEMP. | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Szynka wiejska 60 g | Szynka wiejska 60 g | Szynka wiejska 60 g |
| | | Pomidor 100g | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO) | | |
| OBIAD | | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO) | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO) |
| | | Ryba pieczona 100 g | Ryba pieczona 100 g | Ryba pieczona 100 g |
| | | Ziemniaki gotowane 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 150 g |

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

3. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.

4. **Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|
| | | Surówka z kapusty czerwonej 150 g | Surówka z kapusty czerwonej 150 g | Surówka z kapusty czerwonej 150 g |
| | | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | | |
| KOLACJA | | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, pietruszką i szynką drobiową 250 g (PSZENICA) | Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, pietruszką i szynką drobiową 250 g (PSZENICA) | Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, pietruszką i szynką drobiową 250 g (PSZENICA) |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Herbata owocowa 250 ml | Herbata owocowa 250 ml | Herbata owocowa 250 ml |
| II KOLACJA | | Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO) | Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO) | Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO) |
| Wartość energetyczna | | 1530kcal, Białko: 89g, Tłuszcze:51g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 188g; W tym cukry:8g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1370 mg | 1745 kcal, Białko: 95g, Tłuszcze:58g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 219g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1457 mg | 1922 kcal, Białko: 97g, Tłuszcze:59g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg |

| SOBOTA 25.11.2023 r. | | | | |
|----------------------|-------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | TEMP. | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | Skyr 1 szt. (MLEKO) | Skyr 1 szt. (MLEKO) | Skyr 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | | Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA) | Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA) |
| | | Schab 40g (SOJA) | Schab 40g (SOJA) | Schab 40g (SOJA) |
| | | Pomidor 50g, Sałata 30g | Pomidor 50g, Sałata 30g | Pomidor 50g, Sałata 30g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO) |

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| OBIAD | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO) | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO) | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO) |
| | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g (SELER) | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g (SELER) | Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g (SELER) |
| | Kasza gryczana gotowana 100 g | Kasza gryczana gotowana 100 g | Kasza gryczana gotowana 150 g |
| | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | |
| KOLACJA | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) | Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) | Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) |
| | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | Papryka 50g, Sałata 30g | Papryka 50g, Sałata 30g | Papryka 50g, Sałata 30g |
| | Herbata ziołowa 250 ml | Herbata ziołowa 250 ml | Herbata ziołowa 250 ml |
| II KOLACJA | Jabłko pieczone 1 szt. | | |
| Wartość energetyczna | 1516 kcal, Białko: 78g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 169g; W tym cukry:12g; Błonnik pokarmowy:26 g; Sód: 1500 mg | 1792 kcal, Białko: 101g, Tłuszcze:69g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 195g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg | 1937 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze:70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 230g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg |

| NIEDZIELA 26.11.2023 r. | | | | |
|-------------------------|------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | TEMP | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Białe kielbaski koktajlowe 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) | Białe kielbaski koktajlowe 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) | Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) |
| | | | | Serek śmietankowy 50g (MLEKO) |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g |
| | Ketchup 10 g | Ketchup 10 g | Ketchup 10 g |
| | Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml | Herbata z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA) | |
| OBIAD | Zupa wiejska 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) | Zupa wiejska 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) | Zupa wiejska 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA) |
| | Kotlet pożarski pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA, MLEKO) | Kotlet pożarski pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA, MLEKO) | Kotlet pożarski pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA, MLEKO) |
| | Ziemniaki gotowane 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 150 g |
| | Surówka bułgarska 150 g | Surówka bułgarska 150 g | Surówka bułgarska 150 g |
| | Kompot 250 ml | Kompot b/c 250 ml | Kompot b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | |
| KOLACJA | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | Szynka sopocka 60 g (SOJA) | Szynka sopocka 60 g (SOJA) | Szynka sopocka 60 g (SOJA) |
| | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | Salata 30 g, Pomidor 50g | Salata 30 g, Pomidor 50g | Salata 30 g, Pomidor 50g |
| | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml | Herbata 250 ml |
| II KOLACJA | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) |
| Wartość energetyczna | 1533 kcal, Białko: 87g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 164g; W tym cukry:8g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1417 mg | 1829 kcal, Białko: 96g, Tłuszcze:69g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 248g; W tym cukry:9g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg | 2071 kcal, Białko: 107g, Tłuszcze:74g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 248g; W tym cukry:12g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg |

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

3. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.

4. **Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.