

PONIEDZIAŁEK 13.11.2023 r.

ŚNIADANIE	TEM P.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
		Zacierka na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Zacierka na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Zacierka na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75 g ( PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Ser żółty 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100g (MLEKO)
		Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)
		Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	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		Zupa ziemniaczana 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana 350 ml (SELER)
		Ratatuj z indyka 250g (SELER)	Ratatuj z indyka 250g (SELER)	Ratatuj z indyka 250g (SELER)	Ratatuj z indyka 250g (SELER)	Ratatuj z indyka 250g (SELER)
		Kasza jęczmienna, pęczak 180 g	Kasza jęczmienna łamana 180 g	Kasza jęczmienna łamana 180 g	Kasza jęczmienna, pęczak 150 g	Kasza jęczmienna, pęczak 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
KOLACJA		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)
		Ogórek 50g, Papryka 50g	Sałata 30g	Sałata 30g	Ogórek 50g, Papryka 50g	Ogórek 50g, Papryka 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Śliwka 2 szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
Wartość energetyczna		2069 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 279g; W tym	2092 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym	2064 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 284g; W	2135 kcal, Białko: 107 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 283g; W tym cukry:21g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	

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, lubin, 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.

cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 31g;  
Sód: 1500 mg

cukry: 39g; Błonnik pokarmowy: 29g;  
Sód: 1500 mg

tym cukry: 39g; Błonnik  
pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg

WTOREK 14.11.2023 r. .

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIET W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIET W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g ( PSZENICA, ŻYTO)	
Szynka z indyka 60g (SOJA)	Szynka z indyka 60g (SOJA)	Szynka z indyka 60g (SOJA)	Szynka z indyka 80g (SOJA)	Szynka z indyka 60g (SOJA)	Szynka z indyka 60g (SOJA)	
Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	
Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	
Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	
Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	
II ŚNIADANIE				Kisiel 250 ml		
OBIAD	Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)	
	Kotlet schabowy panierowany 100g (JAJA, PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)	
	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	
	Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)	Mini marchewka gotowana 150 g (MLEKO)	Mini marchewka gotowana 150 g (MLEKO)	Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)	Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)	
	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml	
PODWIECZOREK				Kanapka razowa z serem białym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)		
KOLACJA	Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)	
	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (MLEKO)	Pasta z białek jaj ze szpinakiem 100 g (MLEKO)	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)	
	Papryka 50g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g	

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, lubin, 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.

		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2199 kcal, Białko: 97 g, Tłuszcze: 72g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 302g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg	2138 kcal, Białko: 99 g, Tłuszcze: 65g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 296g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg	2016 kcal, Białko: 98 g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone :16g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg	2266 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 74g, Tłuszcze nasycone :16g, Węglowodany ogółem: 290g; W tym cukry: 39g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg	

ŚRODA 15.11.2023 r.						
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Płatki jaglane na mleku 300 ml	Płatki jaglane na mleku 300 ml	Płatki jaglane na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
		Bułka z makiem ( <b>PSZENICA</b> )+ chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Bułka z makiem ( <b>PSZENICA</b> )+ chleb pszenny 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Bułka z makiem ( <b>PSZENICA</b> )+ chleb pszenny 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Bułka żytnia( <b>PSZENICA</b> )+ chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Bułka żytnia( <b>PSZENICA</b> )+ chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
		Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )
		Dżem 2 szt.	Dżem 2 szt.	Dżem 2 szt.		
		Ogórek 50 g, Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Ogórek 50g, Pomidor 50g	Ogórek 50g, Pomidor 50g
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>					Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.
<b>OBIAD</b>		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )
		Eskalop drobiowy 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Eskalop drobiowy 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Eskalop drobiowy 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Eskalop drobiowy 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Eskalop drobiowy 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )
		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>KOLACJA</b>		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 90 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 90 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )

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**.

		Twarożek z szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )
		Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2298 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 58g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 348g; W tym cukry: 51g; Błonnik pokarmowy: 28g; Sód: 1453 mg	2294 kcal, Białko: 98g, Tłuszcze: 58g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 348g; W tym cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1402 mg	2226 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze: 50g, Tłuszcze nasycone :15g, Węglowodany ogółem: 348g; W tym cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1402 mg	2196 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone :15g, Węglowodany ogółem: 348g; W tym cukry: 14g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1402 mg	

CZWARTEK 16.11.2023 r.						
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
		Manna na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Manna na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Manna na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
		Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 75 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 75 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
		Parówki cielęce 4 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielęce 4 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielęce 4 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielęce 4 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielęce 4 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )
		Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.
		Salata 30g, Papryka 50g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g, Papryka 50g	Salata 30g, Papryka 50g
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
	<b>II ŚNIADANIE</b>				Jabłko 1 szt.	
<b>OBIAD</b>	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	
	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	
	Kasza gryczana 180g	Kasza jęczmienna 180g	Kasza jęczmienna 180g	Kasza gryczana 150g	Kasza gryczana 150g	
	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	

**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**.

		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>	
<b>KOLACJA</b>		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb pszenny 100 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb pszenny 100 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Salatka jarzynowa z groszkiem 200g <b>(SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)</b>	Salatka jarzynowa 200g <b>(SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)</b>	Salatka jarzynowa 200g <b>(SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)</b>	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g <b>(SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)</b>	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g <b>(SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)</b>
		Polędwica 50g <b>(SOJA)</b>	Polędwica 50g <b>(SOJA)</b>	Polędwica 50g <b>(SOJA)</b>	Polędwica 50g <b>(SOJA)</b>	Polędwica 50g <b>(SOJA)</b>
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Budyń 250 ml <b>(MLEKO)</b>	Budyń 250 ml <b>(MLEKO)</b>	Budyń 250 ml <b>(MLEKO)</b>	Kanapka razowa z serkiem śmietankowy 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>	
<b>Wartość energetyczna</b>		2358 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze: 83g, Tłuszcze nasycone :25 g, Węglowodany ogółem: 315g; W tym cukry: 53g; Błonnik pokarmowy: 37g; Sód: 1500 mg	2316 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 83g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 344g; W tym cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2203 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 63g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2300 kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 295g; W tym cukry: 30g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	

PIĄTEK 17.11.2023 r.

<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Ryż na mleku 300 ml	Ryż na mleku 300 ml	Ryż na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Bułka pszenna <b>(PSZENICA)</b> + chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Bułka pszenna <b>(PSZENICA)</b> + chleb chleb pszenny 25 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Bułka pszenna <b>(PSZENICA)</b> + chleb chleb pszenny 25 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Bułka żytnia <b>(PSZENICA)</b> + chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Bułka żytnia <b>(PSZENICA)</b> + chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Twaróg 100 g <b>(MLEKO)</b>	Twaróg 100 g <b>(MLEKO)</b>	Twaróg 100 g <b>(MLEKO)</b>	Twaróg 100 g <b>(MLEKO)</b>	Twaróg 100 g <b>(MLEKO)</b>
		Miód 2 szt.	Miód 2 szt.	Miód 2 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.
		Ogórek 50, Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Ogórek 50, Pomidor 50g	Ogórek 50, Pomidor 50g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>					Gruszka 1 szt.	
<b>OBIAD</b>		Żurek 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Żurek 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Żurek 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Żurek 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Żurek 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>
		Kotlet z ryby 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet z ryby pieczony 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet z ryby pieczony 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet z ryby pieczony 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet z ryby pieczony 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>

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, lubin, 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**.

		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka koperkowa 150g	Mieszanka warzyw gotowanych 150g	Mieszanka warzyw gotowanych 150g	Surówka koperkowa 150g	Surówka koperkowa 150g
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>KOLACJA</b>		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 90 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 90 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
		Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )	Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )	Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )	Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )	Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )
		Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2249 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze: nasycone :20 g, Węglowodany ogółem: 340g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	2223 kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze: nasycone :20 g, Węglowodany ogółem: 335g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2165kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 48g, Tłuszcze: nasycone :11g, Węglowodany ogółem: 335g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2291kcal, Białko: 113g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze: nasycone :25g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy:35g; Sód: 1500 mg	

SOBOTA 18.11.2023 r.

<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA Kobiet W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA Kobiet W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA Kobiet W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW
		Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
		Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 75 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 75 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
		Szynka sopocka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka sopocka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka sopocka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka sopocka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka sopocka 60 g ( <b>SOJA</b> )
		Ogórek 50g , Sałata 30g	Sałata 30g	Sałata 30g	Ogórek 50g , Sałata 30g	Ogórek 50g , Sałata 30g
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml

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**.

II ŚNIADANIE		Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)				
OBIAD		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kurczak z warzywami w sosie słodko - kwaśnym z ciecierzycą 250g (SELER)	Kurczak z łagodnymi warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)	Kurczak z łagodnymi warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)	Kurczak z warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)	Kurczak z warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)
		Makaron 180g (PSZENICA)	Makaron 180g (PSZENICA)	Makaron 180g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150g (PSZENICA)
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK		Kanapka razowa z serem białym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)				
KOLACJA		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)
		Serek śmietankowy 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)
		Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Pomidor bez skóry 50 g, Sałata 30g	Pomidor bez skóry 50 g, Sałata 30g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
II KOLACJA		Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
Wartość energetyczna		2025 kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze nasycone :21 g, Węglowodany ogółem: 300g; W tym cukry: 64g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	2000 kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze nasycone :21 g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry: 63g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2000 kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 49g, Tłuszcze nasycone :13 g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry: 63g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2213 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze:67g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 23g; Błonnik pokarmowy: 43g; Sód: 1500 mg	

NIEDZIELA 19.11.2023 r.

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Płatki owsiane na mleku 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
	Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	
	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica na parze 100g (JAJA)	Jajecznica z białek na parze 100g (JAJA)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	

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**.

		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek 50 g, Sałata 30g	Pomidor bez skóry 100g	Pomidor bez skóry 100g	Ogórek 50 g, Sałata 30g	Ogórek 50 g, Sałata 30g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
<b>OBIAD</b>		Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)
		Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)
		Ryż al dente 180 g	Ryż 180 g	Ryż 180 g	Ryż al dente 150 g	Ryż al dente 150 g
		Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>					Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)	
<b>KOLACJA</b>		Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 100g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90g (PSZENICA, ŻYTO)
		Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)
		Ketchup 10g			Ketchup 10g	Ketchup 10g
		Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)
		Papryka 50g Sałata 30g	Pomidor 50g Sałata 30g	Pomidor 50g Sałata 30g	Papryka 50g Sałata 30g	Papryka 50g Sałata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Gruszka 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
<b>Wartość energetyczna</b>		2231 kcal, Białko: 91g, Tłuszcze: 78g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 303g; W tym cukry: 27g; Błonnik pokarmowy: 37g; Sód: 1500 mg	2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 77g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 303g; W tym cukry: 37g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	2088kcal, Białko: 89g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone :18g, Węglowodany ogółem: 303g; W tym cukry: 37g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	2253kcal, Białko:113g, Tłuszcze:80g, Tłuszcze nasycone :28g, Węglowodany ogółem: 276g; W tym cukry: 17g; Błonnik pokarmowy: 37g; 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, lubin, 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**.