

PONIEDZIAŁEK 27.11.2023 r.

ŚNIADANIE	TEM P	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)
		Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)	Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)	Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)
		Ogórek 50 g, Pomidor 50g	Ogórek 50 g, Pomidor 50g	Ogórek 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			Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)	
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (SELER)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (SELER)
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)
		Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)	Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)	Kasza bulgur gotowana 150 g (PSZENICA)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)
		Rukola 20g, Rzodkiewka 50g	Rukola 20g, Rzodkiewka 50g	Rukola 20g, Rzodkiewka 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml
II KOLACJA		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	
Wartość energetyczna		1429 kcal, Białko: 85 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 153g; W tym cukry:15g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 659 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, tulin, 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.

WTOREK 28.11.2023 r.

ŚNIADANIE	TE MP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO)</b>
		<b>Jajko</b> gotowane 1 szt. <b>(JAJA)</b>	<b>Jajko</b> gotowane 1 szt. <b>(JAJA)</b>	<b>Jajko</b> gotowane 1 szt. <b>(JAJA)</b>
		Szynka z indyka 30g <b>(SOJA)</b>	Szynka z indyka 30g <b>(SOJA)</b>	Szynka z indyka 30g <b>(SOJA)</b>
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		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
<b>II ŚNIADANIE</b>			Serek wiejski 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	
<b>OBIAD</b>		Zupa solferino 350 ml <b>(SELER)</b>	Zupa solferino 350 ml <b>(SELER)</b>	Zupa solferino 350 ml <b>(SELER)</b>
		Pulpet z szynki 100 g duszony w lekkim sosie koperkowym 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> bez mąki	Pulpet z szynki 100 g duszony w lekkim sosie koperkowym 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> bez mąki	Pulpet z szynki 100 g duszony w lekkim sosie koperkowym 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> bez mąki
		Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 150 g
		Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>				
<b>KOLACJA</b>		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Pasztet drobiowy 100 g <b>(MLEKO, PSZENICA, SOJA)</b>	Pasztet drobiowy 100 g <b>(MLEKO, PSZENICA, SOJA)</b>	Pasztet drobiowy 100 g <b>(MLEKO, PSZENICA, SOJA)</b>
		Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		1526 kcal, Białko: 75 g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone:20g, Węglowodany ogółem: 166g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, siarczyn, 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**.

ŚRODA 29.11.2023 r.

ŚNIADANIE	TE MP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)
		Bułka z makiem 1 szt. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA)
		Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (SELER)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (SELER)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (SELER)
		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			Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)	
OBIAD		Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)	Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)	Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)
		Eskalopek drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA)	Eskalopek drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA)	Eskalopek drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 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)
		Parówki cielece 1 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)	Parówki cielece 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)	Parówki cielece 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)
		Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Papryka 50, Roszponka 30g	Papryka 50, Roszponka 30g	Papryka 50, Roszponka 30g
		Herbata 250 ml	Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml
II KOLACJA		Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)
Wartość energetyczna		1494 kcal, Białko:86 g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 164g; W tym cukry:6g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1000 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, siarczyn, tulin, 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.

CZWARTEK 30.11.2023 r.

CZWARTEK 30.11.2023 r.				
ŚNIADANIE	TE MP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>( PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>
		Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 30g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
II ŚNIADANIE		Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>		
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SELER)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SELER)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SELER)</b>
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym 250 g <b>(PSZENICA, JAJA, SELER)</b>	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym 250 g <b>(PSZENICA, JAJA, SELER)</b>	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym 250 g <b>(PSZENICA, JAJA, SELER)</b>
		Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g <b>(PSZENICA)</b>
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Pasta z tuńczyka 100g <b>(JAJA, MLEKO)</b>	Pasta z tuńczyka 100g <b>(JAJA, MLEKO)</b>	Pasta z tuńczyka 100g <b>(JAJA, MLEKO, GORCZYCA)</b>
		Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml
II KOLACJA		Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość energetyczna		1545 kcal, Białko: 83 g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone:20g, Węglowodany ogółem: 151g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, siarczyn, tulin, 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**.

PIĄTEK 01.12.2023 r.

PIĄTEK 01.12.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEM P	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA) + Chleb żytni 30g
			Parówka z indyka 1 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówka z indyka 1 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)
		Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)	Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)	Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)
		Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g
		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			Mandarynka 2 szt.	
OBIAD		Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)
		Kotlet jajeczny pieczony z białek jaj 120 g (MLEKO, PSZENICA, JAJA)	Kotlet jajeczny pieczony 120 g (MLEKO, PSZENICA, JAJA)	Kotlet jajeczny pieczony 120 g (MLEKO, PSZENICA, JAJA)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 150 g	Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 150 g	Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 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)
		Pieczeń z indyka 30 g (PSZENICA, MLEKO, SOJA)	Pieczeń z indyka 60 g (PSZENICA, MLEKO, SOJA)	Pieczeń z indyka 60 g (PSZENICA, MLEKO, SOJA)
		Pomidor 50 g, Ogórek 50g	Pomidor 50 g, Ogórek 50g	Pomidor 50 g, Ogórek 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml
II KOLACJA		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)
Wartość energetyczna		1591 kcal, Białko: 53 g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 186g; W tym cukry:11g; Błonnik pokarmowy: 28g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, siarczyn, 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**.

SOBOTA 02.12..2023 r.

ŚNIADANIE	TEM P.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 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 (SOJA)	Szynka wiejska 60 g (SOJA)	Szynka wiejska 60 g (SOJA)
		Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, 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			Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
OBIAD		Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)
		Gulasz drobiowy duszony 100 g (PSZENICA)	Gulasz drobiowy duszony 100 g (PSZENICA)	Gulasz drobiowy duszony 100 g (PSZENICA)
		Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 150 g
		Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Surówka z marchewki i jabłka 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)
		Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)
				Dżem 1 szt.
		Pomidor 50 g, Kiełki	Papryka 50 g, Kiełki	Papryka 50 g, Kiełki
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml
II KOLACJA		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	
Wartość energetyczna		1445 kcal, Białko: 82 g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 165g; W tym cukry:13g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg

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, siarczyn, tulin, 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**.

NIEDZIELA 03.11.2023 r.

NIEDZIELA 03.11.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEM P	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60 g (SOJA)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA), Pomidor 50 g	Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA), Pomidor 50 g	Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA), Pomidor 50 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 serem żółtym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)		
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (SELER, MLEKO, PSZENICA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (SELER, MLEKO, PSZENICA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (SELER, MLEKO, PSZENICA)
		Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g (JAJA, PSZENICA)	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g (JAJA, PSZENICA)	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g (JAJA, PSZENICA)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka żydowska 150 g (SELER)	Surówka żydowska 150 g (SELER)	Surówka żydowska 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)
		Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g (RYBA, MLEKO)	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g (RYBA, MLEKO)	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g (RYBA, MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Skyr naturalny 1 szt.(MLEKO)	Skyr naturalny 1 szt.(MLEKO)	Skyr naturalny 1 szt.(MLEKO)
Wartość energetyczna		1493 kcal, Białko: 97 g, Tłuszcze: 58g, Tłuszcze nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 149g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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, siarczyn, 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.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.