

PONIEDZIAŁEK 13.11.2023 r.

	TEM P.	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 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)
		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)
		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		Jogurt Skyr 1 szt. (MLEKO)	
OBIAD		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)
		Kasza jęczmienna , pęczak 100 g	Kasza jęczmienna , pęczak 100 g	Kasza jęczmienna , pęczak 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)
		Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)	Schab 60 g (SOJA)
		Sałata 30g	Ogórek 50g, Papryka 50g	Ogórek 50g, Papryka 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.
		1495 kcal, Białko: 86g, Tłuszcze: 49g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 162g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy:	1745 kcal, Białko: 91g, Tłuszcze: 50g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 192g; W tym cukry: 14g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	1961 kcal, Białko: 93 g, Tłuszcze: 51g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 219g; W tym cukry:19g; Błonnik pokarmowy: 35g; 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. **Pszenica, jęczmień, żyto, owoce** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

27g; Sód: 1323 mg

WTOREK 14.11.2023 r. .

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)
		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)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g
		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)		
OBIAD		Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)	Krupnik 350 ml (SELER)
		Schab saute 100g (PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)	Schab saute 100g (PSZENICA)
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)	Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)	Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)
		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 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	Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml

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

II KOLACJA	Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml
	1544 kcal, Białko: 79 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 167g; W tym cukry:21g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1250 mg	1829 kcal, Białko:98 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:35g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1982 kcal, Białko:106 g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 228g; W tym cukry:36g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg

ŚRODA 15.11.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Bułka żytnia (PSZENICA)	Bułka żytnia (PSZENICA)	Bułka żytnia (PSZENICA) + chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)	Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)	Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)
				Dżem 1 szt.
		Ogórek 50g, Pomidor 50g	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			Jogurt homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	
OBIAD		Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)	Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)	Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA)
		Eskalop drobiowy 100 g (PSZENICA, JAJA)	Eskalop drobiowy 100 g (PSZENICA, JAJA)	Eskalop drobiowy 100 g (PSZENICA, JAJA)
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g
		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 z ziołami 100 g (MLEKO)	Twarożek z szczypiorkiem 100 g (MLEKO)	Twarożek z szczypiorkiem 100 g (MLEKO)
		Pomidor 50 g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (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**.

		Herbata zielowa 250 ml	Herbata zielowa 250 ml	Herbata zielowa 250 ml
II KOLACJA		Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
		1460 kcal, Białko: 80 g, Tłuszcze: 47g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 182g; W tym cukry:21g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 942 mg	1750 kcal, Białko:97 g, Tłuszcze:62g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:20g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1050 mg	1960 kcal, Białko:102 g, Tłuszcze:63g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:20g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1350 mg

CZWARTEK 16.11.2023 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)	Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)	Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)
		Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.
		Salata 30g, Papryka 50g	Salata 30g, Papryka 50g	Salata 30g, Papryka 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		Kefir 1 szt. (MLEKO)		
OBIAD		Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO)	Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO)	Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO)
		Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA)	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA)	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA)
		Kasza gryczana 100g	Kasza gryczana 100g	Kasza gryczana 150g
		Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				

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**.

KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Salatka jarzynowa 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Budyń 250 ml (MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)
		1560 kcal, Białko: 73 g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 180g; W tym cukry:25g; Błonnik pokarmowy: 30; Sód: 1340 mg	1838 kcal, Białko:85 g, Tłuszcze:73g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 221g; W tym cukry:27g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1300 mg	1967 kcal, Białko:89 g, Tłuszcze:74g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry:28g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1300 mg

PIĄTEK 17.11.2023 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)
		Bułka żytnia 1 sz. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 sz. (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA)+ chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)
				Miód 1 szt.
		Ogórek 50, Pomidor 50g	Ogórek 50, Pomidor 50g	Ogórek 50, 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		Jogurt Skyr 1 szt. (MLEKO)	
OBIAD		Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)	Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)	Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka koperkowa 150g	Surówka koperkowa 150g	Surówka koperkowa 150g

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**.

		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)
		Schab w beczce 60g (SOJA)	Schab w beczce 60g (SOJA)	Schab w beczce 60g (SOJA)
		Margaryna miękka kubkowa 10 g	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 owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
II KOLACJA		Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
		1536 kcal, Białko: 90 g, Tłuszcz:51g, Tłuszcz nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 185g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 27g Sód: 1340 mg	1767 kcal, Białko:108 g, Tłuszcz:55g, Tłuszcz nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 210g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1400 mg	1957 kcal, Białko:112 g, Tłuszcz:52g, Tłuszcz nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry:23g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1500 mg

SOBOTA 18.11.2023 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Szynka sopočka 60 g (SOJA)	Szynka sopočka 60 g (SOJA)	Szynka sopočka 60 g (SOJA)
		Ogórek 50g , Sałata 30g	Ogórek 50g , Sałata 30g	Ogórek 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		SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt. (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)

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

		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 pełnoziarnisty 100g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 100g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150g (PSZENICA)
		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)
				Pasztet drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)
		Serek śmietankowy 100g (MLEKO)	Serek śmietankowy 1900g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)
		Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g
		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		Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml	Kisiel 250 ml
		1371 kcal, Białko:75 g, Tłuszcze:45g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 185g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 28g Sód: 1412 mg	1738 kcal, Białko:95 g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 212g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1490 mg	1964 kcal, Białko:102g, Tłuszcze:69g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 245g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg

NIEDZIELA 19.11.2023 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 30g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)
		Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek 50 g, Sałata 30g	Ogórek 50 g, Sałata 30g	Ogórek 50 g, Sałata 30g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml

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**.

II ŚNIADANIE		Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)		
OBIAD		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)
		Ryż al dente 100 g	Ryż al dente 100 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)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (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)
			Ketchup 10g	Ketchup 10g
		Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)
		Pomidor 50g Sałata 30g	Papryka 50g Sałata 30g	Papryka 50g Sałata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
		1534 kcal, Białko:74 g, Tłuszcze:67g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 165g; W tym cukry:15g; Błonnik pokarmowy: 31g Sód: 1400mg	1865 kcal, Białko:98 g, Tłuszcze:78g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1500 mg	1977 kcal, Białko:100 g, Tłuszcze:79g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 224g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1520 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. **Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.