

PONIEDZIAŁEK 25.12.2023 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 (WĄTROBOWA)	DIETA DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Skyr 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> )
		Salatka jarzynowa 150 g ( <b>SELER, MLEKO, GORCZYCA, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa 150 g ( <b>SELER, MLEKO, GORCZYCA, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa 150 g ( <b>SELER, MLEKO, GORCZYCA, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa 150 g ( <b>SELER, MLEKO, GORCZYCA, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa 150 g ( <b>SELER, MLEKO, GORCZYCA, JAJA</b> )
		Domowa wędlina 50 g	Domowa wędlina 50 g	Domowa wędlina 50 g	Domowa wędlina 50 g	Domowa wędlina 50 g
		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>					Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )	
<b>OBIAD</b>		Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>SELER</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>SELER</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>SELER</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>SELER</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>SELER</b> )
		Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.	Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.	Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.	Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.	Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.
		Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 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> )
		<b>Ryba</b> po grecku 150 g ( <b>SELER</b> )	<b>Ryba</b> po grecku 150 g ( <b>SELER</b> )	<b>Ryba</b> po grecku 150 g ( <b>SELER</b> )	<b>Ryba</b> po grecku 150 g ( <b>SELER</b> )	<b>Ryba</b> po grecku 150 g ( <b>SELER</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 b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	
<b>Wartość energetyczna</b>		2145kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 86g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 279g; W tym	2141kcal, Białko: 99 g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym	2047kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 13g, Węglowodany ogółem: 279g; W	2165 kcal, Białko: 105 g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 275g; W tym cukry:10g; Błonnik pokarmowy: 37g; 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.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 31g;  
Sód: 1200mg

cukry: 30g; Błonnik pokarmowy:  
23g; Sód: 1141 mg

tym cukry: 30g; Błonnik  
pokarmowy: 23g; Sód: 1136 mg

WTOREK 26.12.2023 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 (WĄTROBOWA)	DIETA DLA Kobiet 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> )
		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> )
		Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Białe kielbaski koktajlowe 3 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</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> )
		Papryka 50 g, Sałata 30g	Sałata 30g	Sałata 30g	Papryka 50 g, Sałata 30g	Papryka 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
II ŚNIADANIE					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
OBIAD		Zupa solferino 350 ml ( <b>SELER</b> )	Zupa solferino 350 ml ( <b>SELER</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 sosie koperkowym 50 g ( <b>PSZENICA, JAJA, MLEKO</b> )	Pulpet z szynki 100 g duszony w sosie koperkowym 80 g ( <b>PSZENICA, JAJA, MLEKO</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
		Ryż gotowany 180 g	Ryż gotowany 180 g	Ryż gotowany 180 g	Kasza gryczana gotowana 150 g	Kasza gryczana gotowana 150 g
		Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g	Surówka z buraczków 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK					Serek wiejski 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	
KOLACJA		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> )
		Świąteczna wędlina 100 g	Świąteczna wędlina 100 g	Świąteczna wędlina 100 g	Świąteczna wędlina 100 g	Świąteczna wędlina 100 g
		Pomidor 50g Kielki	Pomidor 50g Kielki	Pomidor 50g Kielki	Pomidor 50g Kielki	Pomidor 50g Kielki
		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 b/c 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml
II KOLACJA		Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )

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, 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**.

<b>Wartość energetyczna</b>	2485 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 86g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 331g; W tym cukry: 40g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	2462kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 324g; W tym cukry: 39g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2269kcal, Białko: 90 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 13g, Węglowodany ogółem: 322g; W tym cukry: 40g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2300 kcal, Białko: 115 g, Tłuszcze: 79g, Tłuszcze nasycone: 28g, Węglowodany ogółem: 265g; W tym cukry: 20g; Błonnik pokarmowy: 40g; Sód: 1500 mg
-----------------------------	---	--	---	---

ŚRODA 27.12.2023 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 (WĄTROBOWA)	DIETA DLA Kobiet W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
		Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Musli na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Serek homogenizowany 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany 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> )
		Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g ( <b>SELER</b> )	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g ( <b>SELER</b> )	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g ( <b>SELER</b> )	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g ( <b>SELER</b> )	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g ( <b>SELER</b> )
		Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )
		Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 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
II ŚNIADANIE					Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )	
OBIAD		Barszcz biały 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Barszcz biały 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Barszcz biały 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Barszcz biały 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Barszcz biały 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )
		Schab soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Schab soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Schab soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Schab soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Schab soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Kasza bulgur 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur 150 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur 150 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 150 g	Brokuł gotowany 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. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
KOLACJA		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> )
		Parówki cieleńce 3szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cieleńce 3szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cieleńce 3szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cieleńce 3szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cieleńce 3szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )
		Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.
		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> )
		Papryka 50, Roszponka 30g	Roszponka 30g	Roszponka 30g	Papryka 50, Roszponka 30g	Papryka 50, Roszponka 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**.

		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		2374kcal, Białko: 101 g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 332g; W tym cukry:32g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1374 mg	2352kcal, Białko: 101 g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 325g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1325 mg	2267kcal, Białko: 101 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 325g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	2354 kcal, Białko: 122 g, Tłuszcze: 84g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 283g; W tym cukry:10g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	

CZWARTEK 28.12.2023 r.						
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Serek wiejski 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>
		Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>	Żywiecka drobiowa 60g <b>(SOJA)</b>
		Dżem 1 szt.	Dżem 2 szt.	Dżem 2 szt.		
		Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 30g	Pomidor 50g, Szpinak 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
	<b>II ŚNIADANIE</b>				Kanapka razowa z wędliną 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, 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>	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>	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 pszenny gotowany al dente 180g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pszenny gotowany 180g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pszenny gotowany 180g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pełnoziarnisty ugotowany al dente 150g <b>(PSZENICA)</b>	Makaron pełnoziarnisty ugotowany al dente 150g <b>(PSZENICA)</b>
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>				Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>		
KOLACJA		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, 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**.

	Pasta z tuńczyka 100g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)	Pasta z tuńczyka 100g (JAJA, MLEKO)	Pasta z tuńczyka 100g (JAJA, MLEKO)	Domowa wędlina 80g	Pasta z tuńczyka 100g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)
	Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt, Sałata 30g
	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 b/c 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
<b>Wartość energetyczna</b>	2228kcal, Białko: 93 g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 315g; W tym cukry: 48g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg	2217kcal, Białko: 94 g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 331g; W tym cukry: 47g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	2183kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 61g, Tłuszcz nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 331g; W tym cukry: 47g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	2237 kcal, Białko: 112 g, Tłuszcz: 89g, Tłuszcz nasycone: 28g, Węglowodany ogółem: 258g; W tym cukry:12g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1500 mg	

PIĄTEK 29.12.2023 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 (WĄTROBOWA)	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)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
			Bułka pszenna 1 szt. (PSZENICA) + Chleb żytni 30g	Bułka pszenna 1 szt. (PSZENICA) + Chleb pszenny 25g	Bułka pszenna 1 szt. (PSZENICA) + Chleb pszenny 25g	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA) + Chleb żytni 30g	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA) + Chleb żytni 30g
			Parówka z indyka 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówka z indyka 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówka z indyka 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówka z indyka 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówka z indyka 2 szt. (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)
			Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g
			Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	, Pomidor 100g	Pomidor 100g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g
			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
	<b>II ŚNIADANIE</b>					Jabłko 1 szt.	
<b>OBIAD</b>		Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)	Zupa krupnik 350 ml (SELER)	
		Kotlet jajeczny pieczony 120 g (MLEKO, PSZENICA, JAJA)	Kotlet jajeczny pieczony 120 g (MLEKO, PSZENICA, JAJA)	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 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 150 g	Ziemniaki 150 g	
		Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 150 g	Mini marchewka gotowana 150 g	Mini marchewka gotowana 150 g	Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 150 g	Surówka szwedzka z cebulką i oliwą 150 g	
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot 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, 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**.

<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>
		Pieczeń z indyka 60 g <b>(PSZENICA, MLEKO, SOJA)</b>	Pieczeń z indyka 60 g <b>(PSZENICA, MLEKO, SOJA)</b>	Pieczeń z indyka 60 g <b>(PSZENICA, MLEKO, SOJA)</b>	Pieczeń z indyka 60 g <b>(PSZENICA, MLEKO, SOJA)</b>	Pieczeń z indyka 60 g <b>(PSZENICA, MLEKO, SOJA)</b>
		Pomidor 50 g, Ogórek 50g	Pomidor bez skóry 50 g, Rukola	Pomidor bez skóry 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Ogórek 50g	Pomidor 50 g, Ogórek 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 ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml	Herbata ziołowa b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		2334kcal, Białko: 73 g, Tłuszcze: 91g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 322g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	2410kcal, Białko: 79g, Tłuszcze: 78g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 321g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1357 mg	2162kcal, Białko: 70g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 13g, Węglowodany ogółem: 297g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1455 mg	2241 kcal, Białko: 75 g, Tłuszcze: 89g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 293g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 43g; Sód: 1500 mg	

SOBOTA 30.12.2023 r.

<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIECI W CIAŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIECI W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA DLA KOBIECI W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Kasza jaglana na mleku 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml	Kefir 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 wiejska 60 g <b>(SOJA)</b>	Szynka wiejska 60 g <b>(SOJA)</b>	Szynka wiejska 60 g <b>(SOJA)</b>	Szynka wiejska 60 g <b>(SOJA)</b>	Szynka wiejska 60 g <b>(SOJA)</b>
		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 <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>					Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>	
<b>OBIAD</b>		Zupa jarzynowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa jarzynowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa jarzynowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa jarzynowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa jarzynowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>
		Gulasz drobiowy duszony 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Gulasz drobiowy duszony 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Gulasz drobiowy duszony 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Gulasz drobiowy duszony 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Gulasz drobiowy duszony 100 g <b>(PSZENICA)</b>
		Kasza gryczana gotowana 180 g	Kasza jęczmienna gotowana 180 g	Kasza jęczmienna gotowana 180 g	Kasza gryczana gotowana 180 g	Kasza gryczana gotowana 180 g

**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**.

		Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Surówka z marchewki i jabłka 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 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> )
		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> )
		Dżem 1 szt	Dżem 1 szt	Dżem 1 szt		
		Papryka 50 g, Kielki	Pomidor 50 g, Kielki	Pomidor 50 g, Kielki	Papryka 50 g, Kielki	Papryka 50 g, Kielki
		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 b/c 250 ml	Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	
<b>Wartość energetyczna</b>		2160kcal, Białko: 99 g, Tłuszcze: 60g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 320g; W tym cukry: 42 g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg	2144kcal, Białko:95 g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 310g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	2110kcal, Białko: 95g, Tłuszcze: 60g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem:310g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	2079 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1500 mg	

NIEDZIELA 31.12.2023 r.

<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Serek homogenizowany 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 z kurczaka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka z kurczaka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka z kurczaka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka z kurczaka 60 g ( <b>SOJA</b> )	Szynka z kurczaka 60 g ( <b>SOJA</b> )
		Ser biały 50g	Ser biały 50g	Ser biały 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> )
		Ogórek kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Ogórek kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50 g	Ogórek kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50 g
		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. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</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, 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**.

<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO, PSZENICA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO, PSZENICA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO, PSZENICA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO, PSZENICA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO, PSZENICA</b> )
	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> )	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> )	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> )	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> )	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> )
	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
	Surówka żydowska 150 g ( <b>SELER</b> )	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Surówka żydowska 150 g ( <b>SELER</b> )	Surówka żydowska 150 g ( <b>SELER</b> )
	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 serem żółtym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenny 20g + Chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250 g ( <b>RYBA, MLEKO</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>	Serek homogenizowany w tubce 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany w tubce 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany w tubce 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Skyr naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Skyr naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
<b>Wartość energetyczna</b>	2286kcal, Białko: 113 g, Tłuszcze: 79g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 315g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	2219kcal, Białko: 114 g, Tłuszcze: 73g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym cukry: 54g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2136kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym cukry: 33g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2177 kcal, Białko: 123 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 270g; W tym cukry: 13g; Błonnik pokarmowy: 41g; 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**.