

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023 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	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> )	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> )
		Schab pieczony 60 g ( <b>SOJA</b> )	Schab pieczony 60 g ( <b>SOJA</b> )	Schab pieczony 60 g ( <b>SOJA</b> )	Schab pieczony 60 g ( <b>SOJA</b> )	Schab pieczony 60 g ( <b>SOJA</b> )
		Miód 2 szt.	Miód 2 szt.	Miód 2 szt.		
		Ogórek 50 g , Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Ogórek 50 g , Pomidor 50g	Ogórek 50 g , 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
II ŚNIADANIE					Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )	
OBIAD		Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g ( <b>PSZENICA</b> )	Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g ( <b>PSZENICA</b> )	Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g ( <b>PSZENICA</b> )	Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g ( <b>PSZENICA</b> )	Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur gotowana 150 g ( <b>PSZENICA</b> )	Kasza bulgur gotowana 150 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Fasolka szparagowa gotowana 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK					Skyr 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> )
		Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLEKO</b> )
		Szynka drobiowa 40g	Szynka drobiowa 40g	Szynka drobiowa 40g	Szynka drobiowa 40g	Szynka drobiowa 40g
		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> )
		Rzodkiewka 50 g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Rzodkiewka 50 g, Roszponka	Rzodkiewka 50 g, Roszponka
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	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, 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**.

<b>Wartość energetyczna</b>	2122kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	2243kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	2183kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	2235 kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 77g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 276g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1500 mg	2235 kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 77g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 276g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1500 mg
-----------------------------	--	--	--	--	--

WTOREK 05.12.2023 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	DIETA DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Płatki ryżowe na mleku 300 ml	Płatki ryżowe na mleku 300 ml	Płatki ryżowe na mleku 300 ml	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)
		Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA)	Jajecznica na parze 100 G (JAJA)	Jajecznica z białek na parze 100 g (JAJA)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA)
		Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Pomidor 50g, Papryka 50g	Pomidor 50g, Sałata	Pomidor 50g, Sałata	Pomidor 50g, Papryka 50g	Pomidor 50g, Papryka 50g
		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 serkiem śmietankowym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
OBIAD		Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kotlet warzywny pieczony 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny pieczony 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)
		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 koperkowa 150 g (MLEKO)	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Surówka koperkowa 150 g (MLEKO)	Surówka koperkowa 150 g (MLEKO)
		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)
		Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 60 g (SOJA)
		Mix sałat 50g z sosem winegret 10g	Mix sałat 50g z oliwą 10g	Mix sałat 50g z oliwą 10g	Mix sałat 50g z sosem winegret 10g	Mix sałat 50g z sosem winegret 10g

**UWAGA:**

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

		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>		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>		2183kcal, Białko: 81g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 36g; Sód: 1500 mg	2133kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 55g, Tłuszcz nasycone: 14g, Węglowodany ogółem: 385g; W tym cukry: 30g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	2000 kcal, Białko: 78g, Tłuszcz: 78g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 385g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2164 kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 78g, Tłuszcz nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 272g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 39g; Sód: 1500 mg	2164 kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 78g, Tłuszcz nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 272g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 39g; Sód: 1500 mg

**ŚRODA 06.12.2023 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	DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Makaron na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	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> )
		Pasztet drobiowy 100 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Pasztet drobiowy 100 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Pasztet drobiowy 100 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Pasztet drobiowy 100 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Pasztet drobiowy 100 g ( <b>JAJA, 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 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 jajkiem 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )	
<b>OBIAD</b>		Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Sznyceł drobiowy smażony 100 g ( <b>PSZENICA, MLEKO, JAJA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka bułgarska 150 g	Marchewka gotowana 150 g	Marchewka gotowana 150 g	Surówka bułgarska 150 g	Surówka bułgarska 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	Chleb pszenny 100 g ( <b>PSZENICA</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**.

		(PSZENICA, ŻYTO)	ŻYTO)			
		Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)	Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)	Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)	Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)	Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Papryka 50g, Szpinak	Szpinak , Pomidor 50g	Szpinak , Pomidor 50g	Papryka 50g, Szpinak	Papryka 50g, Szpinak
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)
<b>Wartość energetyczna</b>		2273kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 313g; W tym cukry: 38g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg	2237kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 40g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2167kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 40g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2274 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 279g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 39g; Sód: 1500 mg	2274 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 279g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 39g; Sód: 1500 mg

**CZWARTEK 07.12.2023 r.**

<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP.	DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEC W CIĄŻY PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEC W CIĄŻY ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA DLA KOBIEC 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. (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)
		Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Domowa wędlina 60g	Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)
		Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Margaryna miękka kubkowa 10 g	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g
		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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)
		Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)	Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)	Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)	Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)	Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)
		Kopytka 150g (PSZENICA, JAJA)	Kopytka 150g (PSZENICA, JAJA)	Kopytka 150g (PSZENICA, JAJA)	Kasza pęczak 150g (PSZENICA)	Kasza pęczak 150g (PSZENICA)

**UWAGA:**

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

		Surówka z marchewki 150 g	Surówka z marchewki 150 g	Surówka z marchewki 150 g	Surówka z marchewki 150 g	Surówka z marchewki 150 g
		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. ( <b>MLEKO</b> )	
<b>KOLACJA</b>		Chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ),	Chleb pszenny 25 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb pszenny 25 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowym 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowym 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</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> )
		Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynką i fasolką edamame 250 g ( <b>PSZENICA</b> )	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką i szynką 250 g ( <b>PSZENICA</b> )	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką i szynką 250 g ( <b>PSZENICA</b> )	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynką i fasolką edamame 250 g ( <b>PSZENICA</b> )	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynką i fasolką edamame 250 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Chipsy z ciecierzycy 1 szt. ( <b>MLEKO, GORCZYCA</b> )	Skyr naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Skyr naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2119kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 290g; W tym cukry: 34g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1500 mg	2067 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 277g; W tym cukry: 39g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2066kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 14g, Węglowodany ogółem: 289g; W tym cukry: 35g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2236 kcal, Białko:103g, Tłuszcze: 91g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 259g; W tym cukry: 17g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg	2236 kcal, Białko:103g, Tłuszcze: 91g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 259g; W tym cukry: 17g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg

PIĄTEK 08.12.2023 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 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	Serek homogenizowany 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
		Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )	Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )	Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )	Bułka żytnia( <b>PSZENICA</b> )	Bułka żytnia( <b>PSZENICA</b> )
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jaj 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z białek jaj 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )
		Rzodkiewka 50g, Kielki	Pomidor 50g, Kielki	Pomidor 50g, Kielki	<b>Pomidor 50g, Rzodkiewka 50g</b>	Rzodkiewka 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 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> )	
<b>OBIAD</b>		Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		<b>Ryba</b> 100 g w sosie śmietankowym 80g ( <b>MLEKO</b> ,	<b>Ryba</b> 100 g w sosie śmietankowym 80g	<b>Ryba</b> pieczona 100 g	<b>Ryba</b> 100 g w sosie śmietankowym 80g ( <b>MLEKO</b> ,	<b>Ryba</b> 100 g w sosie śmietankowym 80g ( <b>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, 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**.

		<b>PSZENICA)</b>	<b>(MLEKO, PSZENICA)</b>	<b>PSZENICA)</b>	<b>PSZENICA)</b>	
		Ryż al dente 180 g	Ryż 180 g	Ryż 180 g	Ryż al dente 150 g	
		Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g <b>(MLEKO)</b>	Mini marchewka gotowana 150 g	Mini marchewka gotowana 150 g	Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g <b>(MLEKO)</b>	
		Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Kompot 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 2 szt.	Dżem 2 szt.	Dżem 2 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 g, Sałata 30 g	Sałata 30 g, Pomidor 50g	Sałata 30 g, Pomidor 50g	Papryka 50 g, Sałata 30 g	Papryka 50 g, Sałata 30 g
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		2326kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 332g; W tym cukry: 33g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1500 mg	2252kcal, Białko: 104g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 34g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2099 kcal, Białko: 102g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone: 12g, Węglowodany ogółem: 310g; W tym cukry: 34g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1490 mg	2303 kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 90g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 266g; W tym cukry: 9g; Błonnik pokarmowy: 40g; Sód: 1490 mg	2303 kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 90g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 266g; W tym cukry: 9g; Błonnik pokarmowy: 40g; Sód: 1490 mg

SOBOTA 09.12.2023 r.

<b>ŚNIADANIE</b>	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>
		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 30 g <b>(SOJA)</b>	Szynka sopocka 30 g <b>(SOJA)</b>		Szynka sopocka 30 g <b>(SOJA)</b>	Szynka sopocka 30 g <b>(SOJA)</b>
		Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, 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>

**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 dietetyki / szefa kuchni.
- Pszenvica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

		Ogórek kiszony, Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Ogórek kiszony, Pomidor 50g	Ogórek kiszony, Pomidor 50g
		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 selerowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa selerowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa selerowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa selerowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa selerowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g ( <b>SELER, PSZENICA</b> )	Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g ( <b>SELER, PSZENICA</b> )
		Makaron pszenny 180g ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron pszenny 180g ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron pszenny 180g ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron pełnoziarnisty 150g ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron pełnoziarnisty 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>					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> )
		Twarożek z suszonymi pomidorami 100g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z suszonymi pomidorami 100g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z suszonymi pomidorami 100g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z suszonymi pomidorami 100g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z suszonymi pomidorami 100g ( <b>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> )
		Pomidor 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.
<b>Wartość energetyczna</b>		2393kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 91g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 335g; W tym cukry: 20g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg	2290kcal, Białko: 109g, Tłuszcze: 90g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 309g; W tym cukry: 15g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2180 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 15g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2276 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 88g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 296g; W tym cukry: 13g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg	2276 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 88g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 296g; W tym cukry: 13g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg

NIEDZIELA 10.12.2023 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 WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Platki kukurydziane na mleku 300 ml	Platki kukurydziane na mleku 300 ml	Platki kukurydziane na mleku 300 ml	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> )

UWAGA:

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

	Pieczeń z indyka 60g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )
	Papryka 50g, Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 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>				Kanapka razowa z serem białym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>OBIAD</b>	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</b> )	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, MLEKO</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
	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
<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> )
	Parówki śniadaniowe 2szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Parówki śniadaniowe 2 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Parówki z indyka 2 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Parówki śniadaniowe 2 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )	Parówki śniadaniowe 2 szt. ( <b>SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER</b> )
	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 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> )
	Ogórek 50 g, Pomidor 50g	Pomidor 50g Sałata 30g	Pomidor 50g Sałata 30g	Ogórek 50 g, Pomidor 50 g	Ogórek 50 g, Pomidor 50 g
	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 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> )	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>	2095 kcal, Białko:98g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 36g; Błonnik pokarmowy: 36g; Sód: 1500 mg	2089 kcal, Białko:98g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry: 37g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2034 kcal, Białko:98g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry: 37g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	2292 kcal, Białko:110g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 21g; Błonnik pokarmowy: 40g; Sód: 1500 mg	2292 kcal, Białko:110g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 21g; Błonnik pokarmowy: 40g; 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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawania warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
- Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka / szefa kuchni.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.