

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023 r.

| ŚNIADANIE            | TEM P. | 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 |
|----------------------|--------|--|--|---|---|---|
|                      |        | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )               | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )               | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA, JAJA</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> )             |
|                      |        | Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> )                                   | Serek śmietankowy 100g ( <b>MLEKO</b> )                          | Serek śmietankowy 100g ( <b>MLEKO</b> )                         | Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )  | Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> )                  |
|                      |        | Szynka z kurczaka 40g ( <b>SOJA</b> )                            | Szynka z kurczaka 40g ( <b>SOJA</b> )                            | Szynka z kurczaka 40g ( <b>SOJA</b> )                           | Szynka z kurczaka 60g ( <b>SOJA</b> )   | Szynka z kurczaka 60g ( <b>SOJA</b> )                   |
|                      |        | 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 ( <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 jajkiem 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )  |   |
| OBIAD                |        | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>SELER</b> )                         | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>SELER</b> )                         | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>SELER</b> )                        | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>SELER</b> )  | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>SELER</b> )                |
|                      |        | Ratatuj duszone z indyka 250g ( <b>SELER</b> )                   | Ratatuj duszone z indyka 250g ( <b>SELER</b> )                   | Ratatuj duszone z indyka 250g ( <b>SELER</b> )                  | Ratatuj duszone z indyka 250g ( <b>SELER</b> )  | Ratatuj duszone z indyka 250g ( <b>SELER</b> )          |
|                      |        | Kasza pęczak gotowana 180 g                                      | Kasza jęczmienna gotowana 180 g                                  | Kasza jęczmienna gotowana 180 g                                 | Kasza pęczak gotowana 150 g   | Kasza pęczak gotowana 150 g                             |
|                      |        | Jabłko 1 szt.  | Banan 1 szt.   | Banan 1 szt.  | Jabłko 1 szt.   | Jabłko 1 szt.   |
|                      |        | 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> )             |
|                      |        | Schab 60 g ( <b>SOJA</b> )                                       | Schab 60 g ( <b>SOJA</b> )                                       | Schab 60 g ( <b>SOJA</b> )                                      | Schab 60 g ( <b>SOJA</b> )  | Schab 60 g ( <b>SOJA</b> )                              |
|                      |        | Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g                                      | Pomidor 100g   | Pomidor 100g  | Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g   | Rzodkiewka 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 250 ml   | Herbata 250 ml   | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  |
| II KOLACJA           |        | 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> )            | Kefir 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )   | Kefir 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )                           |
| Wartość energetyczna |        | 2200 kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 23g, | 2216 kcal, Białko: 117 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 20g, | 2152kcal, Białko: 117 g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone: 12g, | 2252 kcal, Białko: 118 g, Tłuszcze: 77g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 286g; W tym cukry: 23g; Błonnik pokarmowy: 46g; 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**.

Węglowodany ogółem: 298g; W tym cukry: 50g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg

Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 52g; Błonnik pokarmowy: 28g; Sód: 1500 mg

Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 52g; Błonnik pokarmowy: 28g; Sód: 1500 mg

WTOREK 12.12.2023 r. .

| ŚNIADANIE   | TEMP                                       | DIETA PODSTAWOWA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWO STRAWNA/ DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY ŁATWOSTRAWNA | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | DIETA DLA KOBIEŃ W CIAŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---|--|---|--|---|---|--|
|   |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml                         | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml                      | <b>Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO)</b>                                      | <b>Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO)</b>                   |
| Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)         | Chleb pszenny 75g (PSZENICA, ŻYTO)                      | Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)                          | Chleb razowy 60g ( PSZENICA, ŻYTO)                      |   |  |
| <b>Szynka sopocka 40g (SOJA)</b>                        | <b>Szynka sopocka 40g (SOJA)</b>           | <b>Szynka sopocka 40g (SOJA)</b>                        | <b>Szynka sopocka 20g (SOJA)</b>                           | <b>Szynka sopocka 20g (SOJA)</b>                        |   |  |
| Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)              | Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA) | Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)              | Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)                 | Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)              |   |  |
| Masło 10 g (MLEKO)                                      | Masło 10 g (MLEKO)                         | Masło 10 g (MLEKO)                                      | Margaryna miękka kubkowa 10 g                              | Masło 10 g (MLEKO)                                      | Masło 10 g (MLEKO)  |  |
| Pomidor 50 g, Roszponka                                 | Pomidor 50 g, Roszponka                    | Pomidor 50 g, Roszponka                                 | Pomidor 50 g, Roszponka                                    | Pomidor 50 g, Roszponka                                 | Pomidor 50 g, Roszponka   |  |
| Herbata z cytryną 250 ml                                | Herbata z cytryną 250 ml                   | Herbata z cytryną 250 ml                                | Herbata z cytryną 250 ml                                   | Herbata z cytryną b/c 250 ml                            | Herbata z cytryną b/c 250 ml  |  |
| <b>II ŚNIADANIE</b>                                     |  |   |  | Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO) |   |  |
| <b>OBIAD</b>  |  | Krupnik 350 ml (SELER)                                  | Krupnik 350 ml (SELER)                                     | Krupnik 350 ml (SELER)                                  | Krupnik 350 ml (SELER)  | Krupnik 350 ml (SELER)                                 |
|   |  | Kotlet schabowy panierowany 100g (JAJA, PSZENICA)       | Schab saute 100g (PSZENICA)                                | Schab saute 100g (PSZENICA)                             | Schab saute 100g (PSZENICA)   | Schab saute 100g (PSZENICA)                            |
|   |  | Ziemniaki 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 pora z 150 g (GORCZYCA)                       | Mini marchewka gotowana 150 g (MLEKO)                      | Mini marchewka gotowana 150 g (MLEKO)                   | Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)   | Surówka z pora 150 g (GORCZYCA)                        |
|   |  | Kompot 250 ml   | Kompot 250 ml  | Kompot 250 ml   | Kompot b/c 250 ml   | Kompot b/c 250 ml                                      |
| <b>PODWIECZOREK</b>                                     |  |   |  |   | Kanapka razowa z serem białym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)              |  |
| <b>KOLACJA</b>  |  | 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)                     |
|   |  | <b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>              | <b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>                 | <b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>              | <b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>                                | <b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>             |
|   |  | Papryka 50g, Sałata 30g                                 | Sałata 30g   | Sałata 30g  | Papryka 50g, Sałata 30g   | Papryka 50g, Sałata 30g                                |
|   |  | Masło 10 g (MLEKO)                                      | Masło 10 g (MLEKO)   | Margaryna miękka kubkowa 10 g                           | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)                                     |

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 owocowa 250 ml   | Herbata owocowa 250 ml   | Herbata owocowa 250 ml  | Herbata owocowa 250 ml  | Herbata owocowa 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> |  | 2269 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 95g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 290g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg | 2237 kcal, Białko: 93 g, Tłuszcze: 89g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2124kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone :17g, Węglowodany ogółem: 290g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg | 2336 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze:98 g, Tłuszcze nasycone :26g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 16g; Błonnik pokarmowy: 49g; Sód: 1500 mg |                        |

ŚRODA 13.12.2023 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               | DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW        |
|---------------------|-------|--|--|---|---|---|
|                     |       |  | Płatki <b>jaglana</b> na mleku 300 ml                      | Płatki <b>jaglana</b> na mleku 300 ml                     | Płatki <b>jaglana</b> na mleku 300 ml                                     | Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )                      |
|                     |       | Bułka z makiem 1 szt. ( <b>PSZENICA</b> )                        | Bułka z makiem 1 szt. ( <b>PSZENICA</b> )                  | Bułka z makiem 1 szt. ( <b>PSZENICA</b> )                 | Bułka razowa 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                             | Bułka razowa 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                 |
|                     |       | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>GORCZYCA, 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>GORCZYCA, MLEKO</b> )             | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>GORCZYCA, MLEKO</b> ) |
|                     |       | Mix sałat 50g z sosem winegret 10g                               | Mix sałat 50g z oliwą 10g                                  | Mix sałat 50g z oliwą 10g                                 | <b>Mix sałat 50g z oliwą 10g</b>  | <b>Mix sałat 50g z oliwą 10g</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 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> |       |  |  |   | <b>Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)</b> |   |
| <b>OBIAD</b>        |       | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )              | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )        | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )       | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )                       | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA</b> )           |
|                     |       | Eskalop drobiowy pieczony 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )        | Eskalop drobiowy pieczony 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )  | Eskalop drobiowy pieczony 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> ) | Eskalop drobiowy pieczony 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )                 | Eskalop drobiowy pieczony 100 g ( <b>PSZENICA, JAJA</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                            |
|                     |       | 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> |       |  |  |   | <b>Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (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>Szynka z indyka 60g (SOJA)</b>                                | <b>Szynka z indyka 60g (SOJA)</b>                          | <b>Szynka z indyka 60g (SOJA)</b>                         | <b>Szynka z indyka 60g (SOJA)</b>   | <b>Szynka z indyka 60g (SOJA)</b>                             |
|                     |       | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</b>                                | <b>Salat 30g Pomidor 50g</b>                               | <b>Salat 30g Pomidor 50g</b>                              | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</b>   | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</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**.

|                             |  |  |   |  |   |                                      |
|-----------------------------|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
|                             |  | Masło 10 g (MLEKO)   | Masło 10 g (MLEKO)  | Margaryna miękka kubkowa 10 g  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)                   |
|                             |  | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml  | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml  | Herbata ziołowa 250 ml               |
| <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> |  | 2230 kcal, Białko: 107g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone :24g, Węglowodany ogółem: 348g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1453 mg | 2012 kcal, Białko: 95g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 265g; W tym cukry: 30g; Błonnik pokarmowy: 22g; Sód: 1402 mg | 2004 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 65g, Tłuszcze nasycone :13g, Węglowodany ogółem: 264g; W tym cukry: 30g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1399mg | 2231kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone :15g, Węglowodany ogółem: 280g; W tym cukry: 11g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1402 mg |                                      |

| CZWARTEK 14/12.2023 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           |
|                        |                     | Manna na mleku 300 ml (PSZENICA)                                  | Manna na mleku 300 ml (PSZENICA)                                  | Manna na mleku 300 ml (PSZENICA)                                  | Kefir 1 szt. (MLEKO)   | Kefir 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, MLEKO, SELER)       | 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)                | Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER)       |
|                        |                     | Ketchup 1 szt.  | Ketchup 1 szt.  | Ketchup 1 szt.  | Ketchup 1 szt.   | Ketchup 1 szt.  |
|                        |                     | Rukola, Papryka 50g   | Rukola  | Rukola  | Rukola, Papryka 50g  | Rukola, Papryka 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.  |   |
| OBIAD                  |                     | Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO)                               | Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO)                               | 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) | Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA)          | Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA) |
|                        |                     | Kasza gryczana gotowana 180g                                      | Kasza jęczmienna gotowana 180g                                    | Kasza jęczmienna gotowana 180g                                    | Kasza gryczana gotowana 150 g  | Kasza gryczana gotowana 150 g                                     |
|                        |                     | Surówka z buraków 150g  | Surówka z buraków 150g  | Surówka z buraków 150g  | Surówka z buraków 150g   | Surówka z buraków 150g  |
|                        |                     | 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> )                                |
|                             |  | Salatka jarzynowa z groszkiem 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )  | Salatka jarzynowa 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )   | Salatka jarzynowa 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )  | Salatka jarzynowa z groszkiem 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )  | Salatka jarzynowa z groszkiem 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> ) |
|                             |  | Polędwica 50g ( <b>SOJA</b> )   | Polędwica 50g ( <b>SOJA</b> )  | Polędwica 50g ( <b>SOJA</b> )   | Polędwica 50g ( <b>SOJA</b> )   | Polędwica 50g ( <b>SOJA</b> )  |
|                             |  | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )   | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )  | Margaryna miękka kubkowa 10 g   | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )   | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )  |
|                             |  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml   | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml   |
| <b>II KOLACJA</b>           |  | Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )  | Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )   | Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )  | Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )  |  |
| <b>Wartość energetyczna</b> |  | 2229 kcal, Białko: 94g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone :25 g, Węglowodany ogółem: 307g; W tym cukry: 31g; Błonnik pokarmowy:37g; Sód: 1500 mg | 2200 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 75, Tłuszcze nasycone :22g, Węglowodany ogółem: 202g; W tym cukry: 46g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2130 kcal, Białko: 89g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone :14g, Węglowodany ogółem: 302g; W tym cukry: 46g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg | 2279kcal, Białko: 102g, Tłuszcze: 88g, Tłuszcze nasycone :25g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym cukry: 28g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg |  |

| PIĄTEK 15.12.2023 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  |
|                      |      | Ryż na mleku 300 ml                                      | Ryż na mleku 300 ml  | Ryż na mleku 300 ml  | Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )                                   | Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )                 |
|                      |      | Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )                        | Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )                          | Bułka pszenna ( <b>PSZENICA</b> )                                | Bułka razowa ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                                     | Bułka razowa ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                   |
|                      |      | Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )                       | Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )                         | Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )                               | Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )   | Schab w beczce 60g ( <b>SOJA</b> )                       |
|                      |      | Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ) | Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )   | Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )         | Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )                   | Kurczak w galarecie 40g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ) |
|                      |      | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</b>                        | <b>Sałata 30g</b>  | <b>Sałata 30g</b>  | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</b>  | <b>Rzodkiewka 50g, Sałata 30g</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 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>         |      | Żurek 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                     | Żurek 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                       | Żurek 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                             | Żurek 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                                       | Żurek 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                     |
|                      |      | Kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )    | Kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )      | Kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )            | Kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )                      | Kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>PSZENICA, JAJA</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                       |

**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**.

|                             |  |   |   |  |  |  |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|
|                             |  | Surówka koperkowa 150g  | Mieszanka warzyw gotowanych 150g  | Mieszanka warzyw gotowanych 150g   | Surówka koperkowa 150g   | Surówka koperkowa 150g                           |
|                             |  | Kompot 250 ml   | Kompot 250 ml   | Kompot 250 ml  | Kompot b/c 250 ml  | Kompot b/c 250 ml                                |
| <b>PODWIECZOREK</b>         |  |   |   |  | Serek wiejski 1 szt. <b>(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>                      |
|                             |  | Miód 2 szt.   | Miód 2 szt.   | Miód 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>                        |
|                             |  | Ogórek kiszony 1 szt. <b>(GORCZYCA)</b> , Kielki  | Pomidor 50 g, Kielki  | Pomidor 50 g, Kielki   | <b>Ogórek kiszony 2 szt. (GORCZYCA)</b> ,  | Ogórek kiszony 1 szt. <b>(GORCZYCA)</b> , Kielki |
|                             |  | Herbata owocowa 250 ml  | Herbata owocowa 250 ml  | Herbata owocowa 250 ml   | Herbata owocowa 250 ml   | Herbata owocowa 250 ml                           |
| <b>II KOLACJA</b>           |  | <b>Chipsy z ciecierzycy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>   | <b>Chipsy z ciecierzycy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>   | <b>Chipsy z ciecierzycy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>  | Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>  |  |
| <b>Wartość energetyczna</b> |  | 2203 kcal, Białko: 97g, Tłuszcze: 63g, Tłuszcze: nasycone :19 g, Węglowodany ogółem: 323g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg | 2234 kcal, Białko: 98g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze: nasycone :19 g, Węglowodany ogółem: 324g; W tym cukry: 46g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2167kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze: nasycone :11g, Węglowodany ogółem: 322g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2022 kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze: nasycone :25g, Węglowodany ogółem: 230g; W tym cukry: 10g; Błonnik pokarmowy:35g; Sód: 1500 mg |  |

SOBOTA 16.12.2023 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 |
|---------------------|-------|--|--|---|--|---|
|                     |       |  | 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>                  |
|                     |       | Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b> | Chleb pszenny 75 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>                 | Chleb pszenny 75 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>  | Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>                                  | Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>               |
|                     |       | Szynka sopocka 60 g <b>(SOJA)</b>                              | Szynka sopocka 60 g <b>(SOJA)</b>                          | Szynka sopocka 60 g <b>(SOJA)</b>           | Szynka sopocka 60 g <b>(SOJA)</b>  | Szynka sopocka 60 g <b>(SOJA)</b>                       |
|                     |       | <b>Serek śmietankowy 50g (MLEKO)</b>                           | <b>Serek śmietankowy 50g (MLEKO)</b>                       | <b>Serek śmietankowy 50g (MLEKO)</b>        | <b>Serek śmietankowy 50g (MLEKO)</b>                                       | <b>Serek śmietankowy 50g (MLEKO)</b>                    |
|                     |       | Ogórek 50g , Sałata 30g  | Salata 30g   | Salata 30g                                  | Ogórek 50g , Sałata 30g  | Ogórek 50g , Sałata 30g                                 |
|                     |       | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>                                      | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>                                  | Margaryna miękka kubkowa 10 g               | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>                               |
|                     |       | Herbata z cytryną 250 ml                                       | Herbata z cytryną 250 ml                                   | Herbata z cytryną 250 ml                    | Herbata z cytryną b/c 250 ml   | Herbata z cytryną b/c 250 ml                            |
| <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, owoies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

|                             |  |   |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| <b>OBIAD</b>                |  | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )  | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )   | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )   | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )   | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )                             |
|                             |  | Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko - kwaśnym z ciecierzycą 250g ( <b>SELER</b> )  | Kurczak z warzywami duszony w lekkim sosie słodko - kwaśnym 250g ( <b>SELER</b> )  | Kurczak z warzywami duszony w lekkim sosie słodko - kwaśnym 250g ( <b>SELER</b> )  | Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko - kwaśnym z ciecierzycą 250g ( <b>SELER</b> )   | Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko - kwaśnym z ciecierzycą 250g ( <b>SELER</b> ) |
|                             |  | Makaron ugotowany al dente 180g ( <b>PSZENICA</b> )   | Makaron gotowany 180g ( <b>PSZENICA</b> )  | Makaron 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>         |  |   |  | 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> )  |
|                             |  | Paszтет drobiowy 100 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )   | Paszтет drobiowy 100 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )  | Paszтет drobiowy 100 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )  | Paszтет drobiowy 100 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )  | Paszтет drobiowy 100 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )                                  |
|                             |  | Dżem 1 szt.   | Dżem 1 szt.  | Dżem 1 szt.  |  |  |
|                             |  | Papryka 50 g, Pomidor 50 g  | Pomidor bez skóry 50 g, Sałata 30g   | Pomidor bez skóry 50 g, Sałata 30g   | Papryka 50 g, Pomidor 50 g   | Papryka 50 g, Pomidor 50 g   |
|                             |  | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )   | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )  | Margaryna miękka kubkowa 10 g  | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )  | Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )  |
|                             |  | Herbata ziołowa 250 ml  | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml   |
| <b>II KOLACJA</b>           |  | <b>Mus owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>  | <b>Mus owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>   | <b>Mus owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)</b>   | <b>Serek skyr 1 szt. (MLEKO)</b>   | <b>Serek skyr 1 szt. (MLEKO)</b>   |
| <b>Wartość energetyczna</b> |  | 2119 kcal, Białko: 102g, Tłuszcze: 60g, Tłuszcze nasycone :22 g, Węglowodany ogółem: 306g; W tym cukry: 64g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg | 2073 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 58g, Tłuszcze nasycone :21 g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2005 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 51g, Tłuszcze nasycone :13 g, Węglowodany ogółem: 297g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2167 kcal, Białko: 119g, Tłuszcze:66g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 286g; W tym cukry: 22g; Błonnik pokarmowy: 43g; Sód: 1500 mg |  |

NIEDZIELA 17.12.2023 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   | Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )                |
|                  |      | Chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ) | Chleb pszenny 75g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                | Chleb pszenny 75g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )   | Chleb razowy 60g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )                                 | Chleb razowy 60g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )              |
|                  |      | <b>Jajko</b> gotowane 2 szt. ( <b>JAJA</b> )                     | <b>Jajko</b> gotowane 2 szt. ( <b>JAJA</b> )               | Domowa wędlina 60g                            | <b>Jajko</b> gotowane 2 szt. ( <b>JAJA</b> )                               | <b>Jajko</b> gotowane 2 szt. ( <b>JAJA</b> )            |
|                  |      | Majonez 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> )                               | Sos koperkowo- jogurtowy 80g ( <b>MLEKO</b> )              | Sos koperkowo- jogurtowy 80g ( <b>MLEKO</b> ) | Sos koperkowo- jogurtowy 80g ( <b>MLEKO</b> )                              | Sos koperkowo- jogurtowy 80g ( <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> )                             |

**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**.

|                             |  |  |  |   |   |  |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|--|
|                             |  | 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                       |
|                             |  | Herbata z cytryną 250 ml   | Herbata z cytryną 250 ml   | Herbata z cytryną 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml                   |
| <b>II ŚNIADANIE</b>         |  |  |  |   | Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)   |  |
| <b>OBIAD</b>                |  | Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)   | Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)   | Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)           |
|                             |  | Pulpet z szynki 100g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)  | Pulpet z szynki 100g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)  | Pulpet z szynki 100g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)   | Pulpet z szynki 100g (JAJA)   | Pulpet z szynki 100g (JAJA)                    |
|                             |  | Ryż al dente 180 g   | Ryż gotowany 180 g   | Ryż gotowany 180 g  | Ryż al dente 150 g  | Ryż al dente 150 g                             |
|                             |  | Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)  | Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)  | Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)   | Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)   | Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)      |
|                             |  | Kompot 250 ml  | Kompot 250 ml  | Kompot 250 ml   | Kompot b/c 250 ml   | Kompot b/c 250 ml                              |
| <b>PODWIECZOREK</b>         |  |  |  |   | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)  |  |
| <b>KOLACJA</b>              |  | Chleb pszenny 75 g + Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb pszenny 100g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb pszenny 100g (PSZENICA, ŻYTO)   | Chleb razowy 90g (PSZENICA, ŻYTO)   | Chleb razowy 90g (PSZENICA, ŻYTO)              |
|                             |  | Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)   | Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)   | Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)  | Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)  | Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA) |
|                             |  | Ketchup 10g  | Ketchup 10g  | Ketchup 10g   | Ketchup 10g   | Ketchup 10g                                    |
|                             |  | Twaróg biały 50g (MLEKO)   | Twaróg biały 50g (MLEKO)   | Twaróg biały 50g (MLEKO)  | Twaróg biały 50g (MLEKO)  | Twaróg biały 50g (MLEKO)                       |
|                             |  | Ogórek 50g Sałata 30g  | Salata 30g   | Salata 30g  | Papryka 50g Sałata 30g  | Papryka 50g Sałata 30g                         |
|                             |  | Masło 10 g (MLEKO)   | Masło 10 g (MLEKO)   | Margaryna miękka kubkowa 10 g   | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)                             |
|                             |  | Herbata 250 ml   | Herbata 250 ml   | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml                                 |
| <b>II KOLACJA</b>           |  | Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)  | Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)  | Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)   | Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)   |  |
| <b>Wartość energetyczna</b> |  | 2184 kcal, Białko: 84g, Tłuszcze: 79g, Tłuszcze nasycone :25 g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry: 25g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg | 2153kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 292g; W tym cukry:24g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2024kcal, Białko: 91g, Tłuszcze:60g, Tłuszcze nasycone :13g, Węglowodany ogółem: 287g; W tym cukry: 24g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1500 mg | 2234kcal, Białko:113g, Tłuszcze:79g, Tłuszcze nasycone :26g, Węglowodany ogółem: 274g; W tym cukry: 17g; 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, 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**.