

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023 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
			Makaron na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>PSZENICA</b> )	Makaron 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> )
		Żywiecka drobiowa 50 g	Żywiecka drobiowa 50 g	Żywiecka drobiowa 50 g	Żywiecka drobiowa 50 g	Żywiecka drobiowa 50 g
		Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Pomidor bez skóry 100 g	Pomidor bez skóry 100 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, 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>					Serek wiejski 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Stek pieczony z cebulką 100 g ( <b>GORCZYCA, JAJA</b> )	Stek pieczony 100 g ( <b>GORCZYCA, JAJA</b> )	Stek pieczony 100 g ( <b>GORCZYCA, JAJA</b> )	Stek pieczony z cebulką 100 g ( <b>GORCZYCA, JAJA</b> )	Stek pieczony z cebulką 100 g ( <b>GORCZYCA, JAJA</b> )
		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka wielowarzywna 150 g ( <b>SELER</b> )	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Surówka wielowarzywna 150 g ( <b>SELER</b> )	Surówka wielowarzywna 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 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>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )	Pieczeń z indyka 60 g ( <b>SELER, JAJA</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Salata 30g, Pomidor 50g	Salata 30g, Pomidor 50g	Salata 30g, Pomidor 50g	Salata 30g, Pomidor 50g	Salata 30g, Pomidor 50g
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Kanapka razowa z serem żółtym 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2195kcal, Białko: 88 g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 23g,	2253kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone: 24g,	2230kcal, Białko: 111 g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze nasycone: 13g,	2253 kcal, Białko: 107 g, Tłuszcze: 81g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 275g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 34g; Sód: 1500 mg	

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyny, 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**.

Węglowodany ogółem: 315g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg

Węglowodany ogółem: 312g; W tym cukry: 54g; Błonnik pokarmowy: 22g; Sód: 1500 mg

Węglowodany ogółem: 297g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 22g; Sód: 1500 mg

WTOREK 19.12.2023 r.

WTOREK 19.12.2023 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 WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
			Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Zacierka na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Zacierka na mleku 300 ml (PSZENICA, JAJA)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	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)
			Schab pieczony 40 g	Schab pieczony 40 g	Schab pieczony 40 g	Schab pieczony 40 g	Schab pieczony 40 g
			Jajko 2 szt.	Jajko 2 szt.	Szynka domowa 60g	Jajko 2 szt.	Jajko 2 szt.
			Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka
			Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	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
II ŚNIADANIE					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)		
OBIAD		Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)	
		Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g (PSZENICA)	Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g (PSZENICA)	Filet z kurczaka duszony 100 g (PSZENICA)	Filet z kurczaka duszony 100 g (PSZENICA)	Filet z kurczaka duszony 100 g (PSZENICA)	
		Kasza bulgur 180 g (PSZENICA)	Kasza bulgur 180 g (PSZENICA)	Kasza bulgur 180 g (PSZENICA)	Kasza bulgur 150 g (PSZENICA)	Kasza bulgur 150 g (PSZENICA)	
		Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 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 serem żółtym 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)	
		Serek śmietankowy 100 g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100 g (MLEKO)	Serek śmietankowy 100 g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50 g (MLEKO)	Serek śmietankowy 500 g (MLEKO)	
		Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 40g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60g (SOJA)	Szynka z kurczaka 60g (SOJA)	
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyn, 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.

	Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g	Sałata 30g	Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. ( <b>GORCZYCA</b> ), Sałata 30g
	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>	2314kcal, Białko: 108 g, Tłuszcz: 81g, Tłuszcz nasycone :25g, Węglowodany ogółem: 317g; W tym cukry: 53g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg	2345kcal, Białko: 118 g, Tłuszcz: 79g, Tłuszcz nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 302g; W tym cukry: 53g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1500 mg	2185kcal, Białko: 111 g, Tłuszcz:66g, Tłuszcz nasycone :13g, Węglowodany ogółem: 297g; W tym cukry: 53g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1500 mg	2395 kcal, Białko: 123 g, Tłuszcz: 84g, Tłuszcz nasycone :24g, Węglowodany ogółem: 283g; W tym cukry: 23g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg	

**ŚRODA 20.12.2023 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 jęczmienne na mleku 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	Płatki jęczmienne 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> )
		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 70 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Paszтет drobiowy 70 g ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Papryka 50 g, Sałata 30g	Sałata 30 g	Sałata 30 g	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
<b>II ŚNIADANIE</b>					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO</b> )	
<b>OBIAD</b>		Rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, JAJA</b> )	Rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, JAJA</b> )	Rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, JAJA</b> )	Rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, JAJA</b> )	Rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, PSZENICA, JAJA</b> )
		A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g ( <b>PSZENICA, MLEKO</b> )	A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g ( <b>PSZENICA, MLEKO</b> )	A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g ( <b>PSZENICA, MLEKO</b> )	A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g ( <b>PSZENICA, MLEKO</b> )	A'la gotąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g ( <b>PSZENICA, MLEKO</b> )
		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		<b>Gruszka 1szt.</b>	<b>Banan 1 szt.</b>	<b>Banan 1 szt.</b>	<b>Gruszka 1szt.</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 serkiem śmietankowym 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> )
		Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g ( <b>GORCZYCA, MLEKO</b> )	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g ( <b>GORCZYCA, MLEKO</b> )	Pasta z białek jaj 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g ( <b>GORCZYCA, MLEKO</b> )	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g ( <b>GORCZYCA, 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.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

		Ogórek kiszony 1szt. , Pomidor 50g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Pomidor 50 g, Sałata 30g	Ogórek kiszony 1szt. , Pomidor 50g	Ogórek kiszony 1szt. , Pomidor 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	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>		2177 kcal, Białko: 86g, Tłuszcz:67g, Tłuszcz nasycone :22g, Węglowodany ogółem: 316g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg	2188 kcal, Białko: 86g, Tłuszcz: 67g, Tłuszcz nasycone :21g, Węglowodany ogółem: 318g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 21g; Sód: 1402 mg	2135 kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 50g, Tłuszcz nasycone :20g, Węglowodany ogółem: 307g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1350 mg	2234kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 79g, Tłuszcz nasycone :23g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 46g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1200 mg	

CZWARTEK 21.12.2023 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	
			Kasza jaglana na mleku 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)
			Bułka żytnia 1 szt. + Chleb razowy 25g (PSZENICA, ŻYTO)	Bułka pszenna 1 szt. + Chleb pszenny 25g (PSZENICA)	Bułka pszenna 1 szt. + Chleb pszenny 25g (PSZENICA)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO)	Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO)
			Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, JAJA)	Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, JAJA)	Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, JAJA)	Domowa wędlina 80g	Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, JAJA)
			Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
			Mix sałat 50g z oliwą	Mix sałat 50g z oliwą	Mix sałat 50g z oliwą	Mix sałat 50g z oliwą	Mix sałat 50g z oliwą
			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>					Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO)
OBIAD		Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa buraczkowa 350 ml (SELER, MLEKO)	
		Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO)	Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO)	Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO)	Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO)	Kawałki kurczaka duszone w sosie cukiniowo - jogurtowym 250 g (MLEKO)	
		Makaron 150 g (PSZENICA)	Makaron 150 g (PSZENICA)	Makaron 150 g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150 g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150 g (PSZENICA)	
		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, siarczyn, 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**.

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)	
	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	
	Miód 1szt.	Miód 1szt.	Miód 1szt.			
	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	
	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Sałata 30g	Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	
	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	
II KOLACJA	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	
Wartość energetyczna	2086 kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze nasycone :23 g, Węglowodany ogółem: 308g; W tym cukry: 53g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg	2084 kcal, Białko: 94g, Tłuszcze: 57g, Tłuszcze nasycone :21g, Węglowodany ogółem: 307g; W tym cukry: 55g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1500 mg	2216 kcal, Białko: 94g, Tłuszcze: 50g, Tłuszcze nasycone :13g, Węglowodany ogółem: 307g; W tym cukry: 65g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1500 mg	2318 kcal, Białko: 112g, Tłuszcze: 77g, Tłuszcze nasycone :22g, Węglowodany ogółem: 298g; W tym cukry: 40g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg		

PIĄTEK 22.12.2023 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
			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)
		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)
		Papryka 50g, Pomidor 50g	Pomidor 100g	Pomidor 100g	Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 50g, Pomidor 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	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
II ŚNIADANIE					Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
OBIAD		Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kotlet warzywny 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet warzywny 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet warzywny 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet warzywny 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet warzywny 100g (PSZENICA, JAJA)

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

		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka z kapusty czerwonej 150g	Marchewka gotowana 150 g (MLEKO)	Marchewka gotowana 150 g (MLEKO)	Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Surówka z kapusty czerwonej 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. (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)
		Pasztet warzywny 100g (PSZENICA)	Pasztet warzywny 100g (PSZENICA)	Pasztet warzywny 100g (PSZENICA)	Pasztet warzywny 100g (PSZENICA)	Pasztet warzywny 100g (PSZENICA)
		Ogórek 50, Pomidor 50g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Ogórek 50, Pomidor 50g	Ogórek 50, Pomidor 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Serek homogenizowany w tubce 1 szt.(MLEKO)	Serek homogenizowany w tubce 1 szt.(MLEKO)	Serek homogenizowany w tubce 1 szt.(MLEKO)	Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO)	Skyr naturalny 1 szt. (MLEKO)
<b>Wartość energetyczna</b>		2027 kcal, Białko: 105g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze: nasycone :21 g, Węglowodany ogółem: 340g; W tym cukry: 20g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	2025 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 66g, Tłuszcze: nasycone :20 g, Węglowodany ogółem: 266g; W tym cukry: 21g; Błonnik pokarmowy: 21g; Sód: 1500 mg	2004 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 61g, Tłuszcze: nasycone :15g, Węglowodany ogółem: 266g; W tym cukry: 45g; Błonnik pokarmowy: 20g; Sód: 1500 mg	2008kcal, Białko: 104g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze: nasycone :24g, Węglowodany ogółem: 267g; W tym cukry: 11g; Błonnik pokarmowy:38g; Sód: 1500 mg	

SOBOTA 23.12.2023 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Płatki owsiane na mleku 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml	Płatki owsiane 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)
		Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA)	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g (MLEKO, SOJA, PSZENICA)
		Schab 40g	Schab 40g	Schab 40g	Schab 40g	Schab 40g
		Pomidor 50g, Kiełki	Pomidor 50g, Kiełki	Pomidor 50g, Kiełki	Pomidor 100g	Pomidor 50g, Kiełki

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki, siarczyn, 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**.

		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 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>Jabłko 1 szt.</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> )
		Kociółek wieprzowy z kolorowymi warzywami 250 g ( <b>SELER</b> )	Kociółek wieprzowy z kolorowymi warzywami 250 g ( <b>SELER</b> )	Kociółek wieprzowy z kolorowymi warzywami 250 g ( <b>SELER</b> )	Kociółek wieprzowy z kolorowymi warzywami 250 g ( <b>SELER</b> )	Kociółek wieprzowy z kolorowymi warzywami 250 g ( <b>SELER</b> )
		Kasza gryczana 180 g	Kasza <b>jęczmienna</b> łamana 180 g	Kasza <b>jęczmienna</b> łamana 180 g	Kasza gryczana 150 g	Kasza gryczana 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> )
		Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z oregano 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek z oregano 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLEKO</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Papryka 50g, Sałata 30g	Sałata 30 g	Sałata 30 g	Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g
		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 ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus ryżowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )	
<b>Wartość energetyczna</b>		2256 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 72g, Tłuszcze nasycone :24 g, Węglowodany ogółem: 302g; W tym cukry: 64g; Błonnik pokarmowy: 36g; Sód: 1500 mg	2229 kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 72g, Tłuszcze nasycone :23 g, Węglowodany ogółem: 294g; W tym cukry: 36g; Błonnik pokarmowy: 21g; Sód: 1500 mg	2070 kcal, Białko:107g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone :16 g, Węglowodany ogółem: 294g; W tym cukry: 63g; Błonnik pokarmowy: 21g; Sód: 1500 mg	2282 kcal, Białko: 112g, Tłuszcze:79g, Tłuszcze nasycone :25 g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym cukry: 17g; Błonnik pokarmowy: 37g; Sód: 1500 mg	

NIEDZIELA 24.12.2023 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
			Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300 ml	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300 ml	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 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> )
		Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA,</b>	Jajecznica na parze 100g ( <b>JAJA</b> )	Jajecznica z białek na parze 100g	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA,</b>	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA,</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, siarczyn, 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**.

		MLEKO)	(JAJA)	MLEKO)	MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek 50g, Pomidor 50g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Ogórek 50g, Pomidor 50g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>				Kanapka razowa z serem białym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
<b>OBIAD</b>		Barszcz czerwony z uszkami 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA, MLEKO)	Barszcz czerwony z uszkami 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA, MLEKO)	Barszcz czerwony z uszkami 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA, MLEKO)	Barszcz czerwony z uszkami 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA, MLEKO)
		Ryba pieczona 100 g	Ryba pieczona 100 g	Ryba pieczona 100 g	Ryba pieczona 100 g
		Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki 180 g	Ziemniaki gotowane w całości 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
<b>PODWIECZOREK</b>				Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)	
<b>KOLACJA</b>		Chleb pszenny 50 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 50 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb pszenny 50 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Pierogi z kapustą i grzybami 4 sztuk (PSZENICA JAJA, MLEKO)	Pierogi ruskie 4 sztuk (PSZENICA JAJA, MLEKO)	Pierogi ruskie 4 sztuk (PSZENICA JAJA, MLEKO)	Pierogi z kapustą i grzybami 4 sztuk (PSZENICA JAJA, MLEKO)
		Śledzie z olejem 100 g	Śledzie z olejem 100 g	Śledzie z olejem 100 g	Śledzie z olejem 100 g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 1 szt. (MLEKO)
<b>Wartość energetyczna</b>		2166 kcal, Białko: 107g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone :23 g, Węglowodany ogółem: 285g; W tym cukry: 41g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	2145kcal, Białko: 107g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone :21 g, Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry: 35g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	2125 kcal, Białko: 109g, Tłuszcze:65g, Tłuszcze nasycone :18g, Węglowodany ogółem: 282g; W tym cukry: 32g; Błonnik pokarmowy: 23g; Sód: 1500 mg	2272 kcal, Białko:111g, Tłuszcze:87g, Tłuszcze nasycone :26g, Węglowodany ogółem: 265g; W tym cukry: 20g; Błonnik pokarmowy: 37g; Sód: 1500 mg

**UWAGA:**

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