

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023 r.

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Skyr 1 szt. (MLEKO)	Skyr 1 szt. (MLEKO)	Skyr 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Żywiecka drobiowa 40 g (SOJA)	Żywiecka drobiowa 50 g (SOJA)	Żywiecka drobiowa 50 g (SOJA)
		Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO)	Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO)	Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
II ŚNIADANIE			Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)	Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SELER, MLEKO)
		Stek pieczony 100 g (GORCZYCA, JAJA)	Stek pieczony z cebulką 100 g (GORCZYCA, JAJA)	Stek pieczony z cebulką 100 g (GORCZYCA, JAJA)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka wielowarzywna 150 g (SELER)	Surówka wielowarzywna 150 g (SELER)	Surówka wielowarzywna 150 g (SELER)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)	Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)	Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Sałata 30g
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Mus owocowy 1 szt.		
Wartość energetyczna		1495 kcal, Białko: 59 g, Tłuszcze: 49g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 180g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1810 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 199g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1964 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:32g; 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.
- Pszenvica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

WTOREK 19.12.2023 r.

	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
<b>ŚNIADANIE</b>		Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
			Schab pieczony 40 g <b>(SOJA)</b>	Schab pieczony 40 g <b>(SOJA)</b>
		<b>Jajko 1szt.</b> + jogurt 50g <b>(MLEKO)</b>	<b>Jajko</b> 1szt.	<b>Jajko</b> 2szt.
		Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka	Pomidor 50g, Roszponka
		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 b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<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>
		Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g <b>(PSZENICA)</b>
		Kasza bulgur gotowana 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Kasza bulgur gotowana 100 g <b>(PSZENICA)</b>	Kasza bulgur gotowana 180 g <b>(PSZENICA)</b>
		Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 150 g	Surówka z buraków 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>				
<b>KOLACJA</b>		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
				Serek śmietankowy 100 g <b>(MLEKO)</b>
		Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Ogórek kiszony 1 szt. <b>(GORCZYCA)</b> , Sałata 30 g	Ogórek kiszony 1 szt. <b>(GORCZYCA)</b> , Sałata 30 g	Ogórek kiszony 1 szt. <b>(GORCZYCA)</b> , Sałata 30 g
		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.
<b>Wartość energetyczna</b>		1497 kcal, Białko: 88g, Tłuszcze: 55g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 168g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1500 mg	1776 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 208g; W tym cukry:37g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	2075 kcal, Białko: 120 g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 250g; W tym cukry:40g; 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**.

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)	Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Paszтет drobiowy 50 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Paszтет drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Paszтет drobiowy 70 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)
			Dżem 1 szt.	Dżem 1 szt.
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Papryka 50 g, Sałata 30g	Papryka 50 g, Sałata 30g	Papryka 50 g, Sałata 30g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
II ŚNIADANIE			Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.
OBIAD		Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA)	Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA)	Rosół z zacierką 350 ml (SELER, PSZENICA, JAJA)
		A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO)	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO)	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską 250g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, MLEKO)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kanapka razowa z serem śmietankowym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)	Pasta z jaj ze szpinakiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO)
		Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g	Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g	Ogórek kiszony 1 szt (GORCZYCA), Pomidor 50g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
II KOLACJA		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt.(MLEKO)
Wartość energetyczna		1598 kcal, Białko: 81g, Tłuszcz:68g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 167g; W tym cukry:9g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1796 kcal, Białko: 86g, Tłuszcz:71g, Tłuszcz nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 207g; W tym cukry:17g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1500 mg	1941 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcz: 70g, Tłuszcz nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 249g; W tym cukry:32g; 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.

## CZWARTEK 21.12.2023 r.

CZWARTEK 21.12.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Bułka żytnia 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO)	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)
		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
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
II ŚNIADANIE			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)
		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 pełnoziarnisty 100 g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 100 g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150 g (PSZENICA)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)	Twaróg 100 g (MLEKO)
				Miód 1szt.
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g
	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)
Wartość energetyczna		1487 kcal, Białko: 76g, Tłuszcze:51g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 184g; W tym cukry:33g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1846 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze:68g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 213g; W tym cukry:34g; Błonnik pokarmowy: 26g; Sód: 1500 mg	1987 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 242g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 30g; 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**.

PIĄTEK 22.12.2023 r.

	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
<b>ŚNIADANIE</b>		Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>( PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Szynka wiejska 60 g	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>
		Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 50g, Pomidor 50g
		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 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 kalafiorowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>	Zupa kalafiorowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>
		Kotlet warzywny 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet warzywny 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Kotlet warzywny 100g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Surówka z kapusty czerwonej 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
<b>PODWIECZOREK</b>				
<b>KOLACJA</b>		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Pasztet warzywny 100g <b>(PSZENICA)</b>	Pasztet warzywny 100g <b>(PSZENICA)</b>	Pasztet warzywny 100g <b>(PSZENICA)</b>
		Ogórek 50, Pomidor 50g	Pomidor 50g, Sałata 30g	Pomidor 50g, Sałata 30g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Skyr naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Skyr naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Skyr naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		1530kcal, Białko: 89g, Tłuszcze:51g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 188g; W tym cukry:8g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1370 mg	1745 kcal, Białko: 95g, Tłuszcze:58g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 219g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1457 mg	1922 kcal, Białko: 97g, Tłuszcze:59g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 236g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 31g; 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**.

SOBOTA 23.12.2023 r.

SOBOTA 23.12.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Skyr 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>( PSZENICA, ŻYTO)</b>
			Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g <b>(MLEKO, SOJA, PSZENICA)</b>	Kurczak gotowany w galarecie z warzywami 70 g <b>(MLEKO, SOJA, PSZENICA)</b>
		Schab 40g <b>(SOJA)</b>	Schab 40g <b>(SOJA)</b>	Schab 40g <b>(SOJA)</b>
		Pomidor 50g, Kiełki	Pomidor 50g, Kiełki	Pomidor 50g, Kiełki
		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 b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
II ŚNIADANIE			Skyr 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Skyr 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
OBIAD		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>
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g <b>(SELER)</b>	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g <b>(SELER)</b>	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami 250 g <b>(SELER)</b>
		Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 100 g	Kasza gryczana gotowana 150 g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Twarożek ze szczypiorkiem 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>
		Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
II KOLACJA		Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
Wartość energetyczna		1516 kcal, Białko: 78g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 169g; W tym cukry:12g; Błonnik pokarmowy:26 g; Sód: 1500 mg	1792 kcal, Białko: 101g, Tłuszcze:69g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 195g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	1937 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze:70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 230g; W tym cukry:16g; Błonnik pokarmowy: 38g; 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**.

NIEDZIELA 24.12.2023 r.				
ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Ogórek 50g, Pomidor 50g	Ogórek 50g, Pomidor 50g	Ogórek 50g, Pomidor 50g
		Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g
		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. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)		
OBIAD		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
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 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
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 30 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)
			Śledzie z olejem 100 g	Śledzie z olejem 100 g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 1 szt. (MLEKO)	Kefir 1 szt. (MLEKO)
Wartość energetyczna		1533 kcal, Białko: 87g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 164g; W tym cukry:8g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1417 mg	1829 kcal, Białko: 96g, Tłuszcze:69g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 248g; W tym cukry:9g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	2071 kcal, Białko: 107g, Tłuszcze:74g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 248g; W tym cukry:12g; Błonnik pokarmowy: 38g; 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.