

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023 r.

|                      | TEMP.        | DIETA 1500 KCAL   | DIETA 1800 KCAL   | DIETA 2000 KCAL  |
|----------------------|--------------|---|---|--|
| ŚNIADANIE            |              | Jogurt naturalny 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)  |
|                      |              | Schab pieczony 60 g (SOJA)  | Schab pieczony 60 g (SOJA)  | Schab pieczony 60 g (SOJA)   |
|                      |              | Ogórek 50 g , Pomidor 50g   | Ogórek 50 g , Pomidor 50g   | Ogórek 50 g , Pomidor 50g  |
|                      |              | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)   |
|                      |              | Herbata z cytryną 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml   |
|                      | II ŚNIADANIE |   | Skyr 1 szt.. (MLEKO)  |  |
| OBIAD                |              | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa kalafiorowa 350 ml (SELER, MLEKO)   |
|                      |              | Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g (PSZENICA)  | Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g (PSZENICA)  | Bitka schabowa 100 g duszona w sosie własnym 80 g (PSZENICA)   |
|                      |              | Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)  | Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)  | Kasza bulgur gotowana 150 g (PSZENICA)   |
|                      |              | Fasolka szparagowa gotowana 150 g   | Fasolka szparagowa gotowana 150 g   | Fasolka szparagowa gotowana 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)   |
|                      |              | Serek śmietankowy 50 g (MLEKO)  | Serek śmietankowy 50 g (MLEKO)  | Serek śmietankowy 50 g (MLEKO)   |
|                      |              |   | Szynka drobiowa 40g   | Szynka drobiowa 40g  |
|                      |              | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)   |
|                      |              | Pomidor 50g, Roszponka  | Rzodkiewka 50 g, Roszponka  | Rzodkiewka 50 g, Roszponka   |
|                      |              | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml   |
| II KOLACJA           |              | Sok wielowarzywny 1 szt.  | Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)   |  |
| Wartość energetyczna |              | 1443 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 63g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 136g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg | 1736 kcal, Białko: 113g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 178g; W tym cukry: 8g; Błonnik pokarmowy: 33g; Sód: 1500 mg | 1938 kcal, Białko: 117g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 220g; W tym cukry: 10g; Błonnik pokarmowy: 41g; Sód: 1500 mg |

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

WTOREK 05.12.2023 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>  |
|                             |                     | Jajecznica z białek na parze 100 g <b>(JAJA)</b>  | Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA)</b>  | Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA)</b>   |
|                             |                     | Szynka drobiowa 30g   | Szynka drobiowa 30g  | Szynka drobiowa 30g   |
|                             |                     | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>   | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>   |
|                             |                     | Pomidor 50g, Papryka 50g  | Pomidor 50g, Papryka 50g   | Pomidor 50g, Papryka 50g  |
|                             |                     | 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 serkiem śmietankowym 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>  |   |
| <b>OBIAD</b>                |                     | Barszcz biały 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>  | Barszcz biały 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>   | Barszcz biały 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>  |
|                             |                     | Kotlet warzywny 100 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>  | Kotlet warzywny 100 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>   | Kotlet warzywny 100 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>  |
|                             |                     | Ziemniaki gotowane 100 g  | Ziemniaki gotowane w całości 100 g   | Ziemniaki gotowane w całości 150 g  |
|                             |                     | Surówka koperkowa 150 g <b>(MLEKO)</b>  | Surówka koperkowa 150 g <b>(MLEKO)</b>   | Surówka koperkowa 150 g <b>(MLEKO)</b>  |
|                             |                     | 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>   |
|                             |                     | Szynka z indyka 60 g <b>(SOJA)</b>  | Szynka z indyka 60 g <b>(SOJA)</b>   | Szynka z indyka 60 g <b>(SOJA)</b>  |
|                             |                     | Mix sałat 50g z oliwą 10g   | Mix sałat 50g z oliwą 10g  | Mix sałat 50g z oliwą 10g   |
|                             |                     | 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>           |                     | Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>  | Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>   | Mus owsianka 1 szt. <b>(MLEKO)</b>  |
| <b>Wartość energetyczna</b> |                     | 1453 kcal, Białko: 64g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcz nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 156g; W tym cukry: 7g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1355mg | 1749 kcal, Białko: 70g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcz nasycone: 31g, Węglowodany ogółem: 203g; W tym cukry: 8g; Błonnik pokarmowy: 37g; Sód: 1500 mg | 1968 kcal, Białko: 75g, Tłuszcz: 76g, Tłuszcz nasycone: 28g, Węglowodany ogółem: 248g; W tym cukry: 11g; Błonnik pokarmowy: 44g; 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**.

ŚRODA 06.12.2023 r.

| ŚNIADANIE            | TEMP | DIETA 1500 KCAL   | DIETA 1800 KCAL   | DIETA 2000 KCAL   |
|----------------------|------|---|---|---|
|                      |      |   | Kefir 1 szt. (MLEKO)  | Kefir 1 szt. (MLEKO)  |
|                      |      | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)   |
|                      |      | Paszтет drobiowy 70 g (JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA)   | Paszтет drobiowy 70 g (JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA)   | Paszтет drobiowy 70 g (JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA)   |
|                      |      | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  |
|                      |      | Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA),<br>Pomidor 50 g   | Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA),<br>Pomidor 50 g   | Ogórek kiszony 60 g (GORCZYCA),<br>Pomidor 50 g   |
|                      |      | Herbata z cytryną 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml  |
| II ŚNIADANIE         |      | Kanaпка razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)   |   |   |
| OBIAD                |      | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa dyniowa 350 ml (SELER, MLEKO)  |
|                      |      | Pierś z kurczaka soute 100 g (PSZENICA)   | Pierś z kurczaka soute 100 g (PSZENICA)   | Pierś z kurczaka soute 100 g (PSZENICA)   |
|                      |      | Ziemniaki gotowane 100 g  | Ziemniaki gotowane w całości 100 g  | Ziemniaki gotowane w całości 150 g  |
|                      |      | Surówka bułgarska 150 g   | Surówka bułgarska 150 g   | Surówka bułgarska 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)  |
|                      |      | Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)  | Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)  | Pasta z pieczonego dorsza 100 g (JAJA, GORCZYCA)  |
|                      |      | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  |
|                      |      | Papryka 50g, Szpinak  | Papryka 50g, Szpinak  | Papryka 50g, Szpinak  |
|                      |      | 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 |      | 1531 kcal, Białko: 84g, Tłuszcz: 63g,<br>Tłuszcz nasycone: 21g,<br>Węglowodany ogółem: 161g; W tym<br>cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 30g;<br>Sód: 1500 mg | 1802 kcal, Białko: 91g, Tłuszcz:<br>70g, Tłuszcz nasycone: 24g,<br>Węglowodany ogółem: 207g; W tym<br>cukry: 13g; Błonnik pokarmowy:<br>38g; Sód: 1500 mg | 2010 kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 70g,<br>Tłuszcz nasycone: 24g,<br>Węglowodany ogółem: 251g; W tym<br>cukry: 15g; Błonnik pokarmowy: 41g;<br>Sód: 1500 mg |

- 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.

CZWARTEK 07.12.2023 r.

| CZWARTEK 07.12.2023 r.      |       |   |   |   |
|-----------------------------|-------|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>            | TEMP. | <b>DIETA 1500 KCAL</b>  | <b>DIETA 1800 KCAL</b>  | <b>DIETA 2000 KCAL</b>  |
|                             |       | Jogurt naturalny 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)   |
|                             |       | Parówki cielęce 1 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)   | Parówki cielęce 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)   | Parówki cielęce 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)   |
|                             |       | Ketchup 10 g  | Ketchup 10 g  | Ketchup 10 g  |
|                             |       | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  |
|                             |       | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g  | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g  | Rzodkiewka 50 g, Pomidor 50g  |
|                             |       | 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. ( MLEKO)   |   |   |
| <b>OBIAD</b>                |       | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)   | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)   | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml (SELER, MLEKO)   |
|                             |       | Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)   | Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)   | Gulasz wieprzowo- wołowy duszony 150g (MLEKO, PSZENICA)   |
|                             |       | Kasza pęczak 100g (PSZENICA)  | Kasza pęczak 100g (PSZENICA)  | Kasza pęczak 150g (PSZENICA)  |
|                             |       | Surówka z marchewki 150 g   | Surówka z marchewki 150 g   | Surówka z marchewki 150 g   |
|                             |       | Kompot 250 ml   | Kompot b/c 250 ml   | Kompot b/c 250 ml   |
| <b>PODWIECZOREK</b>         |       |   |   |   |
| <b>KOLACJA</b>              |       | Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką i szynką 250 g (PSZENICA)   | Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynką i fasolką edamame 250 g (PSZENICA)  | Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynką i fasolką edamame 250 g (PSZENICA)  |
|                             |       | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml  |
| <b>II KOLACJA</b>           |       | <b>Mus owocowy 1 szt.</b>   | <b>Mus owocowy 1 szt.</b>   | <b>Mus owocowy 1 szt.</b>   |
| <b>Wartość energetyczna</b> |       | 1520 kcal, Białko: 66g, Tłuszcze: 61g, Tłuszcze nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 182g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg | 1777 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 188g; W tym cukry: 10g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg | 1956 kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 217g; W tym cukry: 12g; 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.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

PIĄTEK 08.12.2023 r.

| PIĄTEK 08.12.2023 r. |              |  |   |   |
|----------------------|--------------|--|---|---|
| ŚNIADANIE            | TEMP         | DIETA 1500 KCAL  | DIETA 1800 KCAL   | DIETA 2000 KCAL   |
|                      |              | Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)  | Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)   | Serek homogenizowany 1 szt. (MLEKO)   |
|                      |              | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)   | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)  | Chleb razowy 60 g ( PSZENICA, ŻYTO)   |
|                      |              | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO)   | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO)  | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO)  |
|                      |              | Rzodkiewka 50g, Kielki   | Rzodkiewka 50g, Kielki  | Rzodkiewka 50g, Kielki  |
|                      |              | Masło 10 g (MLEKO)   | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  |
|                      |              | Herbata z cytryną 250 ml   | Herbata z cytryną b/c 250 ml  | Herbata z cytryną b/c 250 ml  |
|                      | II ŚNIADANIE |  | Kefir 1 szt. (MLEKO)  |   |
| OBIAD                |              | Zupa brokułowa 350 ml (SELER, MLEKO)   | Zupa brokułowa 350 ml (SELER, MLEKO)  | Zupa brokułowa 350 ml (SELER, MLEKO)  |
|                      |              | Ryba pieczona 100 g  | Ryba pieczona 100 g   | Ryba pieczona 100 g   |
|                      |              | Ryż al dente 100 g   | Ryż al dente 100 g  | Ryż al dente 150 g  |
|                      |              | Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (MLEKO)   | Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (MLEKO)  | Surówka z kapusty białej i marchewki 150 g (MLEKO)  |
|                      |              | 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 50 g (MLEKO)  | Twaróg 100 g (MLEKO)  | Twaróg 100 g (MLEKO)  |
|                      |              | Masło 10 g (MLEKO)   | Masło 10 g (MLEKO)  | Masło 10 g (MLEKO)  |
|                      |              | Papryka 50 g, Sałata 30 g  | Papryka 50 g, Sałata 30 g   | Papryka 50 g, Sałata 30 g   |
|                      |              | Herbata owocowa 250 ml   | Herbata owocowa 250 ml  | Herbata owocowa 250 ml  |
| II KOLACJA           |              | Mus owocowy 1 szt.   | Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. (MLEKO)  | Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. (MLEKO)  |
| Wartość energetyczna |              | 1533 kcal, Białko: 86g, Tłuszcze: 76g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 132g; W tym cukry: 6g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 1245 mg | 1768 kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 83g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 161g; W tym cukry: 7g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1477 mg | 1979 kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 84g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 206g; W tym cukry: 8g; Błonnik pokarmowy: 32g; 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 09.12.2023 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>  |
|                             |                     | <b>Szynka sopocka 60 g (SOJA)</b>  | <b>Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>  | <b>Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>   |
|                             |                     | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>   |
|                             |                     | Ogórek kiszony, Pomidor 50g  | Ogórek kiszony, Pomidor 50g  | Ogórek kiszony, Pomidor 50g   |
|                             |                     | Herbata z cytryną 250 ml   | Herbata z cytryną b/c 250 ml   | Herbata z cytryną b/c 250 ml  |
|                             | <b>II ŚNIADANIE</b> |  |  | Mus jogurtowo - owocowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>   |
| <b>OBIAD</b>                |                     | Zupa selerowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>   | Zupa selerowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>   | Zupa selerowa 350 ml <b>(SELER, MLEKO)</b>  |
|                             |                     | Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>   | Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>   | Łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250 g <b>(SELER, PSZENICA)</b>  |
|                             |                     | Makaron pełnoziarnisty 100g <b>(PSZENICA)</b>  | Makaron pełnoziarnisty 100g <b>(PSZENICA)</b>  | Makaron pełnoziarnisty 150g <b>(PSZENICA)</b>   |
|                             |                     | Kompot 250 ml  | Kompot b/c 250 ml  | Kompot b/c 250 ml   |
| <b>PODWIECZOREK</b>         |                     |  |  |   |
| <b>KOLACJA</b>              |                     | Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>  | Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>  | Chleb razowy 90 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>   |
|                             |                     | Twarożek z suszonymi pomidorami 100g <b>(MLEKO)</b>  | Twarożek z suszonymi pomidorami 100g <b>(MLEKO)</b>  | Twarożek z suszonymi pomidorami 100g <b>(MLEKO)</b>   |
|                             |                     | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>   |
|                             |                     | Pomidor 50 g, Rukola   | Pomidor 50 g, Rukola   | Pomidor 50 g, Rukola  |
|                             |                     | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml   | Herbata ziołowa 250 ml  |
| <b>II KOLACJA</b>           |                     | Sok wielowarzywny 1 szt.   | Sok wielowarzywny 1 szt.   | Sok wielowarzywny 1 szt.  |
| <b>Wartość energetyczna</b> |                     | 1485 kcal, Białko: 89g, Tłuszcze: 45g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 189g; W tym cukry: 9g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg | 1738 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 81g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 212g; W tym cukry: 9g; Błonnik pokarmowy: 45g; Sód: 1500 mg | 2023 kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 79g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 264g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 43g; 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**.

NIEDZIELA 10.12.2023 r.

|                             | TEMP                | DIETA 1500 KCAL  | DIETA 1800 KCAL   | DIETA 2000 KCAL  |
|-----------------------------|---------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>            |                     | Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>  | Serek wiejski 1 szt. <b>(MLEKO)</b>   | Serek wiejski 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>   |
|                             |                     | Pieczeń z indyka 60g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>   | Pieczeń z indyka 60g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>  | Pieczeń z indyka 60g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>   |
|                             |                     | Papryka 50g, Pomidor 50g   | 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 serem białym 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>   |  |
| <b>OBIAD</b>                |                     | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA, MLEKO)</b>  | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA, MLEKO)</b>   | Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA, MLEKO)</b>  |
|                             |                     | Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.  | Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.   | Podudzie z kurczaka w ziołach pieczone 2 szt.  |
|                             |                     | Ziemniaki gotowane 100 g   | Ziemniaki gotowane w całości 100 g  | Ziemniaki gotowane w całości 150 g   |
|                             |                     | Surówka z buraczków 150 g  | Surówka z buraczków 150 g   | Surówka z buraczków 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>  |
|                             |                     | Parówki śniadaniowe 1 szt. <b>(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)</b>   | Parówki śniadaniowe 2 szt. <b>(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)</b>  | Parówki śniadaniowe 2 szt. <b>(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)</b>   |
|                             |                     | Ketchup 10 g   | Ketchup 10 g  | Ketchup 10 g   |
|                             |                     | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>   | Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>  |
|                             |                     | Pomidor 100 g  | Ogórek 50 g, Pomidor 50 g   | Ogórek 50 g, Pomidor 50 g  |
|                             |                     | Herbata 250 ml   | Herbata 250 ml  | Herbata 250 ml   |
| <b>II KOLACJA</b>           |                     | Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>   | Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>  | Mus ryżowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>   |
| <b>Wartość energetyczna</b> |                     | 1506 kcal, Białko: 84g, Tłuszcze: 61g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 158g; W tym cukry: 9g; Błonnik pokarmowy: 22g; Sód: 1500 mg | 1835 kcal, Białko: 97g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 205g; W tym cukry: 18g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1500 mg | 1995 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 72g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 238g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 35g; 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**.