

PONIEDZIAŁEK 01.01.2024 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)
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250 g (PSZENICA)
		Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)	Kasza bulgur gotowana 100 g (PSZENICA)	Kasza bulgur gotowana 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)
		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 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola	Pomidor 50 g, Rukola
		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.
  - Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

WTOREK 02.01.2024 r.

WTOREK 02.01.2024 r.				
ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		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)
		Jajecznica z białek na parze 100 g (JAJA)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA)	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA)
		Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g	Szynka drobiowa 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		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
II ŚNIADANIE			Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
OBIAD		Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)	Barszcz biały 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)	Kotlet warzywny 100 g (SELER, PSZENICA)
		Ziemniaki gotowane 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka koperkowa 150 g (MLEKO)	Surówka koperkowa 150 g (MLEKO)	Surówka koperkowa 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)
		Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 60 g (SOJA)	Szynka z indyka 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 owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml	Herbata owocowa 250 ml
II KOLACJA		Mus owsianka 1 szt. (MLEKO)	Kanapka razowa z wędliną 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)	
Wartość energetyczna		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, 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.

ŚRODA 03.01.2024 r.

ŚRODA 03.01.2024 r.				
<b>ŚNIADANIE</b>	TEMP	<b>DIETA 1500 KCAL</b>	<b>DIETA 1800 KCAL</b>	<b>DIETA 2000 KCAL</b>
		Kefir 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 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> )
		Paszтет drobiowy 70 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Paszтет drobiowy 70 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )	Paszтет drobiowy 70 g ( <b>JAJA, MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Ogórek Kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50 g	Ogórek Kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50 g	Ogórek Kiszony 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor 50 g
		Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml	Herbata z cytryną b/c 250 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. ( <b>PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA</b> )		
<b>OBIAD</b>		Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )	Pierś z kurczaka soute 100 g ( <b>PSZENICA</b> )
		Ziemniaki 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
<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> )
		Pasta z pieczonego dorsza 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )	Pasta z pieczonego dorsza 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )	Pasta z pieczonego dorsza 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Papryka 50g, Szpinak	Papryka 50g, Szpinak	Papryka 50g, Szpinak
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
<b>Wartość energetyczna</b>		1531 kcal, Białko: 84g, Tłuszcze: 63g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 161g; W tym cukry: 12g; Błonnik pokarmowy: 30g; Sód: 1500 mg	1802 kcal, Białko: 91g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 207g; W tym cukry: 13g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1500 mg	2010 kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 70g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 251g; W tym cukry: 15g; 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.
  - Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

CZWARTEK 04.01.2024 r.

CZWARTEK 04.01.2024 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, szynką i fasolką edamame 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.
- Pszenvica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

## PIĄTEK 05.01.2024 r.

PIĄTEK 05.01.2024 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 owocowo-jogurtowy 1 szt. (MLEKO)	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.
- Pszemica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

SOBOTA 06.01.2024 r.

ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			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
II ŚNIADANIE			Mus jogurtowo - owocowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO, JAJA)</b>
OBIAD		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
PODWIECZOREK				
KOLACJA		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
II KOLACJA		Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.	Sok wielowarzywny 1 szt.
Wartość energetyczna		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 07.01.2024 r.

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)
		Pieczeń z indyka 60g (PSZENICA, JAJA)	Pieczeń z indyka 60g (PSZENICA, JAJA)	Pieczeń z indyka 60g (PSZENICA, JAJA)
		Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 50g, Pomidor 50g	Papryka 50g, 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		Kanapka razowa z serem białym 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)		
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO)	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO)	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA, MLEKO)
		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
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Parówki śniadaniowe 1 szt.(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówki śniadaniowe 2 szt.(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)	Parówki śniadaniowe 2 szt.(SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER)
		Ketchup 10 g	Ketchup 10 g	Ketchup 10 g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Pomidor 100 g	Ogórek 50 g, Pomidor 50 g	Ogórek 50 g, Pomidor 50 g
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)	Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)	Mus ryżowy 1 szt. (MLEKO)
Wartość energetyczna		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.
- Pszenica, jęczmień, żyto, owies - zboża zawierające lub mogące zawierać GLUTEN.