

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024 r.

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024 r.				
ŚNIADANIE	TEM P.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
		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 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Szynka z kurczaka 60g <b>(SOJA)</b>	Szynka z kurczaka 60g <b>(SOJA)</b>	Szynka z kurczaka 60g <b>(SOJA)</b>
		Ogórek kiszony 1 szt. Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. Sałata 30g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	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		Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. <b>(PSZENICA, ŻYTO, MLEKO)</b>		
OBIAD		Barszcz czerwony 350 ml <b>(SELER)</b>	Barszcz czerwony 350 ml <b>(SELER)</b>	Barszcz czerwony 350 ml <b>(SELER)</b>
		Ratatuj z indyka 250g <b>(SELER)</b>	Ratatuj z indyka 250g <b>(SELER)</b>	Ratatuj z indyka 250g <b>(SELER)</b>
		Kasza <b>jęczmienna</b> , pęczak 100 g	Kasza <b>jęczmienna</b> , pęczak 100 g	Kasza <b>jęczmienna</b> , pęczak 150 g
				Jabłko 1 szt.
		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>
		Schab 60 g <b>(SOJA)</b>	Schab 60 g <b>(SOJA)</b>	Schab 60 g <b>(SOJA)</b>
		Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g	Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
II KOLACJA		Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
Wartość energetyczna		1495 kcal, Białko: 86g, Tłuszcze: 49g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 162g; W tym cukry: 14g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1323 mg	1745 kcal, Białko: 91g, Tłuszcze: 50g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 192g; W tym cukry: 14g; Błonnik pokarmowy: 32g; Sód: 1500 mg	1974 kcal, Białko: 111 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 256g; W tym cukry: 22 g; Błonnik pokarmowy: 40g; 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, siarczyn, 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. **Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

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 30g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60g <b>( PSZENICA, ŻYTO)</b>
		<b>Szynka sopocka 60g (SOJA)</b>	<b>Szynka sopocka 60g (SOJA)</b>	Hummus gotowy 115g <b>(SELER, GORCZYCA, SOJA)</b>
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Pomidor 50 g, Roszponka	Pomidor 50 g, Roszponka	Pomidor 50 g, Roszponka
		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>	
<b>OBIAD</b>		Krupnik 350 ml <b>(SELER)</b>	Krupnik 350 ml <b>(SELER)</b>	Krupnik 350 ml <b>(SELER)</b>
		Schab saute 100g <b>(PSZENICA)</b>	Schab saute 100g <b>(PSZENICA)</b>	Schab saute 100g <b>(PSZENICA)</b>
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g
		Surówka z pora 150 g <b>(GORCZYCA)</b>	Surówka z pora 150 g <b>(GORCZYCA)</b>	Surówka z pora 150 g <b>(GORCZYCA)</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 60 g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>
		<b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>	<b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>	<b>Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA)</b>
		Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 50g, Sałata 30g	Papryka 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>		Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Kefir 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
<b>Wartość energetyczna</b>		1544 kcal, Białko: 79 g, Tłuszcze: 62g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 167g; W tym cukry:21g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1250 mg	1829 kcal, Białko:98 g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:35g; Błonnik pokarmowy: 24g; Sód: 1500 mg	1949 kcal, Białko:90 g, Tłuszcze: 98g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 198g; W tym cukry:14g; Błonnik pokarmowy: 35g; 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, siarczyn, 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. **Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.

ŚRODA 10.01.2024 r.

ŚRODA 10.01.2024 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>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
		Chleb razowy 30g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60g <b>(PSZENICA, ŻYTO)</b>	Chleb razowy 60g <b>( PSZENICA, ŻYTO)</b>
		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g <b>(GORCZYCA, MLEKO)</b>	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g <b>(GORCZYCA, MLEKO)</b>	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g <b>(GORCZYCA, MLEKO)</b>
		Mix sałat 50g z oliwą 10g	Mix sałat 50g z oliwą 10g	Mix sałat 50g z oliwą 10g
		Ogórek 50g, Pomidor 50g	Ogórek 50g, Pomidor 50g	Ogórek 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
II ŚNIADANIE		Jogurt homogenizowany 1 szt. <b>(MLEKO)</b>		
OBIAD		Rosół z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA)</b>	Rosół z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA)</b>	Rosół z makaronem 350 ml <b>(SELER, PSZENICA)</b>
		Eskalop drobiowy pieczony 100 g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Eskalop drobiowy pieczony 100 g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>	Eskalop drobiowy pieczony 100 g <b>(PSZENICA, JAJA)</b>
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g
		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>
		Szynka z indyka 60g <b>(SOJA)</b>	Szynka z indyka 60g <b>(SOJA)</b>	Szynka z indyka 60g <b>(SOJA)</b>
		Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g
		Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>	Masło 10 g <b>(MLEKO)</b>
		Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml	Herbata ziołowa 250 ml
II KOLACJA		Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>	Mus owocowo-jogurtowy 1 szt. <b>(MLEKO)</b>
Wartość energetyczna		1460 kcal, Białko: 80 g, Tłuszcze: 47g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 182g; W tym cukry:21g; Błonnik pokarmowy: 25g; Sód: 942 mg	1750 kcal, Białko:97 g, Tłuszcze:62g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:20g; Błonnik pokarmowy: 27g; Sód: 1050 mg	1923 kcal, Białko:107 g, Tłuszcze:78g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 205g; W tym cukry:8g; Błonnik pokarmowy: 28g; 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, 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**.

CZWARTEK 11.01.2024 r.

CZWARTEK 11.01.2024 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 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> )
		Parówki cielejące 2 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielejące 3 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )	Parówki cielejące 3 szt. ( <b>PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER</b> )
		Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.	Ketchup 1 szt.
		Rukola, Papryka 50g	Rukola, Papryka 50g	Rukola, Papryka 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>			Jabłko 1 szt.	
<b>OBIAD</b>		Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )	Zupa solferino 350ml ( <b>SELER, MLEKO</b> )
		Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )	Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g ( <b>PSZENICA, JAJA</b> )
		Kasza gryczana 100g	Kasza gryczana 100g	Kasza gryczana 150g
		Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g	Surówka z buraków 150g
		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> )
		Salatka jarzynowa 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )	Salatka jarzynowa z groszkiem 200g ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA</b> )
			Szynka z kurczaka 20g	Szynka z kurczaka 50g
		Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> )
		Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml
<b>II KOLACJA</b>		Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Mus owsianka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )
<b>Wartość energetyczna</b>		1560 kcal, Białko: 73 g, Tłuszcze: 67g, Tłuszcze nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 180g; W tym cukry:25g; Błonnik pokarmowy: 30; Sód: 1340 mg	1838 kcal, Białko:85 g, Tłuszcze:73g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 221g; W tym cukry:27g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1300 mg	1954 kcal, Białko:87 g, Tłuszcze:72g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 253g; W tym cukry:28g; Błonnik pokarmowy: 42g; Sód: 1300 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, 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**.

PIĄTEK 12.01.2024 r.

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g ( PSZENICA, ŻYTO)
		Schab w beczce 60g (SOJA)	Schab w beczce 60g (SOJA)	Schab w beczce 60g (SOJA)
		Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g	Rzodkiewka 50g, Sałata 30g
		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			Serek wiejski 1 szt. (MLEKO)	
OBIAD		Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)	Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)	Żurek 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)	Kotlet z ryby pieczony 100g (PSZENICA, JAJA)
		Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 100 g	Ziemniaki gotowane w całości 150 g
		Surówka koperkowa 150g	Surówka koperkowa 150g	Surówka koperkowa 150g
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 60 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 1 szt.
		Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30g	Ogórek kiszony 1 szt. (GORCZYCA), Sałata 30g
		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		Budyń 250 ml (MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)
Wartość energetyczna		1536 kcal, Białko: 90 g, Tłuszcze:51g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 185g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 27g Sód: 1340 mg	1767 kcal, Białko:108 g, Tłuszcze:55g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 210g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 29g; Sód: 1400 mg	1950 kcal, Białko:110 g, Tłuszcze:63g, Tłuszcze nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 245g; W tym cukry:15g; 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, 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**.

SOBOTA 13.01.2024 r.

ŚNIADANIE	TEMP.	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Szynka sopocka 60 g (SOJA)	Szynka sopocka 60 g (SOJA)	Szynka sopocka 60 g (SOJA)
			Serek śmietankowy 50g (MLEKO)	Serek śmietankowy 50g (MLEKO)
		Ogórek 50g , Sałata 30g	Ogórek 50g , Sałata 30g	Ogórek 50g , Sałata 30g
		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			Serek skyr 1 szt. (MLEKO)	Serek skyr 1 szt. (MLEKO)
OBIAD		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (SELER, MLEKO)
		Kurczak z łagodnymi warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)	Kurczak z warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)	Kurczak z warzywami w sosie słodko - kwaśnym 250g (SELER)
		Makaron pełnoziarnisty 100g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 100g (PSZENICA)	Makaron pełnoziarnisty 150g (PSZENICA)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO)
		Paszтет drobiowy 100 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Paszтет drobiowy 100 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)	Paszтет drobiowy 100 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA)
			Dżem 1 szt.	Dżem 1 szt.
		Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g	Papryka 50 g, Pomidor 50 g
		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 owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)	Mus owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)	Mus owocowy 1 sztuka (SOJA, GORCZYCA)
Wartość energetyczna		1371 kcal, Białko:75 g, Tłuszcze:45g, Tłuszcze nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 185g; W tym cukry:40g; Błonnik pokarmowy: 28g Sód: 1412 mg	1738 kcal, Białko:95 g, Tłuszcze:61g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 212g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 31g; Sód: 1490 mg	1983 kcal, Białko:110 g, Tłuszcze:58g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 243g; W tym cukry:26g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1520 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, 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.

## NIEDZIELA 14.01.2024 r.

ŚNIADANIE	TEMP	DIETA 1500 KCAL	DIETA 1800 KCAL	DIETA 2000 KCAL
			Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO)
		Chleb razowy 30g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)
		Jajko gotowane 2 szt.(JAJA)	Jajko gotowane 2 szt.(JAJA)	Jajko gotowane 2 szt.(JAJA)
		Sos koperkowo- jogurtowy 80g (MLEKO)	Sos koperkowo- jogurtowy 80g (MLEKO)	Sos koperkowo- jogurtowy 80g (MLEKO)
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		Pomidor 50 g, Salata 30g	Pomidor 50 g, Salata 30g	Pomidor 50 g, Salata 30g
		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)	
OBIAD		Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (SELER, MLEKO)
		Pulpet z szynki 100g(PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g (PSZENICA, JAJA)	Pulpet z szynki 100g w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA)
		Ryż al dente 100 g	Ryż al dente 100 g	Ryż al dente 150 g
		Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLEKO)
		Kompot 250 ml	Kompot b/c 250 ml	Kompot b/c 250 ml
PODWIECZOREK				
KOLACJA		Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO)	Chleb razowy 90g (PSZENICA, ŻYTO)
		Parówki z indyka 1 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 1 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)	Parówki z indyka 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA)
		Ketchup 10g	Ketchup 10g	Ketchup 10g
			Twaróg biały 50g (MLEKO)	Twaróg biały 50g (MLEKO)
		Papryka 50g Salata 30g	Papryka 50g Salata 30g	Papryka 50g Salata 30g
		Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)	Masło 10 g (MLEKO)
		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		1534 kcal, Białko:74 g, Tłuszcze:67g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 165g; W tym cukry:15g; Błonnik pokarmowy: 31g Sód: 1400mg	1865 kcal, Białko:98 g, Tłuszcze:78g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 200g; W tym cukry:30g; Błonnik pokarmowy: 35g; Sód: 1500 mg	1968 kcal, Białko:102 g, Tłuszcze:78g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 243g; W tym cukry:26g; Błonnik pokarmowy: 38g; Sód: 1520 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, siarczyn, 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. **Pszenica, jęczmień, żyto, owies** - zboża zawierające lub mogące zawierać **GLUTEN**.