

PONIEDZIAŁEK 05.02.2024 r.

| PONIEDZIAŁEK 05.02.2024 r. | | | | |
|----------------------------|--------|---|---|--|
| ŚNIADANIE | TEM P. | 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Szynka z kurczaka 60g (SOJA) | Szynka z kurczaka 60g (SOJA) | Szynka z kurczaka 60g (SOJA) |
| | | Ogórek kiszony 1 szt. Sałata 30g | Ogórek kiszony 1 szt. Sałata 30g | Ogórek kiszony 1 szt. 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 | | Kanapka razowa z jajkiem 1 szt. (PSZENICA, ŻYTO, MLEKO) | | |
| OBIAD | | Barszcz czerwony 350 ml (SELER) | Barszcz czerwony 350 ml (SELER) | Barszcz czerwony 350 ml (SELER) |
| | | Ratatuj z indyka 250g (SELER) | Ratatuj z indyka 250g (SELER) | Ratatuj z indyka 250g (SELER) |
| | | Kasza jęczmienna , pęczak 100 g | Kasza jęczmienna , pęczak 100 g | Kasza jęczmienna , 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 (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Schab 60 g (SOJA) | Schab 60 g (SOJA) | Schab 60 g (SOJA) |
| | | Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g | Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g | Rzodkiewka 50g, Pomidor 50g |
| | | 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 | | 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:

- 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**.

| WTOREK 06.02.2024 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 30g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Szynka sopocka 60g (SOJA) | Szynka sopocka 60g (SOJA) | Hummus gotowy 115g (SELER, GORCZYCA, SOJA) |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | 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 |
| | II ŚNIADANIE | | Serek wiejski 1 szt. (MLEKO) | |
| OBIAD | | Krupnik 350 ml (SELER) | Krupnik 350 ml (SELER) | Krupnik 350 ml (SELER) |
| | | Schab saute 100g (PSZENICA) | Schab saute 100g (PSZENICA) | Schab saute 100g (PSZENICA) |
| | | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g | Ziemniaki gotowane w całości 100 g |
| | | Surówka z pora 150 g (GORCZYCA) | Surówka z pora 150 g (GORCZYCA) | Surówka z pora 150 g (GORCZYCA) |
| | | 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 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) | Pieczeń z indyka 60 g (SELER, JAJA) |
| | | Papryka 50g, Sałata 30g | Papryka 50g, Sałata 30g | Papryka 50g, 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 | | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) |
| Wartość energetyczna | | 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 07.02.2024 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) |
| | | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO) | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO) | Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (GORCZYCA, MLEKO) |
| | | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową |
| | | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 50g, Pomidor 50g | Ogórek 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 | | Jogurt homogenizowany 1 szt. (MLEKO) | | |
| OBIAD | | Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA) | Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA) | Rosół z makaronem 350 ml (SELER, PSZENICA) |
| | | Eskalop drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA) | Eskalop drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA) | Eskalop drobiowy pieczony 100 g (PSZENICA, JAJA) |
| | | 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 (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Szynka z indyka 60g (SOJA) | Szynka z indyka 60g (SOJA) | Szynka z indyka 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 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 | | 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:

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**.

CZWARTEK 08.02.2024 r.

| CZWARTEK 08.02.2024 r. | | | | |
|-----------------------------|-------|--|---|---|
| ŚNIADANIE | TEMP. | DIETA 1500 KCAL | DIETA 1800 KCAL | DIETA 2000 KCAL |
| | | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) | Kefir 1 szt. (MLEKO) |
| | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Parówki cielęce 2 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) | Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) | Parówki cielęce 3 szt. (PSZENICA, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) |
| | | Ketchup 1 szt. | Ketchup 1 szt. | Ketchup 1 szt. |
| | | Rukola, Papryka 50g | Rukola, Papryka 50g | Rukola, Papryka 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 | | | Jabłko 1 szt. | |
| OBIAD | | Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO) | Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO) | Zupa solferino 350ml (SELER, MLEKO) |
| | | Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA) | Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA) | Zraz wieprzowy gotowany 100g w sosie własnym 80g (PSZENICA, JAJA) |
| | | 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 |
| PODWIECZOREK | | | | |
| KOLACJA | | Chleb razowy 30 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60 g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 90 g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Salatka jarzynowa 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA) | Salatka jarzynowa z groszkiem 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA) | Salatka jarzynowa z groszkiem 200g (SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA) |
| | | | Szynka z kurczaka 20g | Szynka z kurczaka 50g |
| | | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) | Masło 10 g (MLEKO) |
| | | 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 | | 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, lubin, 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 09.02.2024 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 | | Serek homogenizowany (MLEKO) 1 szt. | Serek homogenizowany (MLEKO) 1 szt. | Serek homogenizowany (MLEKO) 1 szt. |
| 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 10.02.2024 r.

| SOBOTA 10.02.2024 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 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) |
| | | Pasztet drobiowy 100 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA) | Pasztet drobiowy 100 g (MLEKO, PSZENICA, SOJA) | Pasztet 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:

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, lubin, 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**.

| NIEDZIELA 11.02.2024 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 30g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO) | Chleb razowy 60g (PSZENICA, ŻYTO) |
| | | Pasta z makreli i jaja 100g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) | Pasta z makreli i jaja 100g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) | Pasta z makreli i jaja 100g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) |
| | | 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) |
| | | Pieczeń rzymska 100g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA) | Pieczeń rzymska 100g duszony w sosie pomidorowym 80g (PSZENICA, JAJA) | Pieczeń rzymska 100g duszony 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:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szpitalnej: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemie/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**.