OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek 50g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica z kurczaka 80g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajko gotowane 50g **(3)**, szynka konserwowa 30g **(9,10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 40g **(6)**, serek grani 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Banan 100g**
II śniadanie	Koktajl mleczno owocowy 200g **(7)**.	Jogurt skyr 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Herbatniki 60g **(1,3)**, kakao na mleku 250 ml **(1,7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Grysikowa 0,4l **(1,9)**, jajo na parze 2 szt. **(3)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza jęczmienna 200g **(1)**, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane gotowane 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 50g **(7)**, polędwica z indyka 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g (**7**), szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2610**	**2620**	**2575**	**2580**	**2610**
Białko (g)	**198**	**99**	**110**	**105**	**115**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**90** **27**	**87** **29**	**87** **30**	**85** **30**	**95** **31**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**335** **40**	**360** **38**	**330** **43**	**345** **44**	**340** **41**
Błonnik (g)	**31**	**29**	**29**	**30**	**29**
Sól (g)	**5,0**	**5,4**	**4,9**	**5,3**	**5,5**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1,3,9)**, miód 30g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń z sokiem 200 ml **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Jogurt pitny 200 ml **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Jogurt naturalny 200g **(7)**.
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g **(10)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g **(6)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny gotowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2560**	**2600**	**2540**	**2530**	**2610**
Białko (g)	**97**	**100**	**100**	**100**	**120**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**79** **35**	**90** **33**	**86** **33**	**90** **31**	**94** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**335** **24**	**339** **28**	**320** **29**	**315** **27**	**298** **30**
Błonnik (g)	**30**	**30**	**29**	**25**	**32**
Sól (g)	**4,8**	**5,2**	**4,8**	**4,9**	**5,2**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek 50g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica z kurczaka 80g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajko gotowane 50g **(3)**, szynka konserwowa 30g **(9,10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 40g **(6)**, serek grani 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Banan 100g**
Obiad	Grysikowa 0,4l **(1,9)**, jajo na parze 2 szt. **(3)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza jęczmienna 200g **(1)**, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane gotowane 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 50g **(7)**, polędwica z indyka 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g (**7**), szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2500**	**2540**	**2500**	**2525**	**2510**
Białko (g)	**93**	**90**	**97**	**96**	**98**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**87** **27**	**81** **28**	**83** **29**	**85** **28**	**90** **27**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**335** **38**	**358** **35**	**320** **42**	**340** **42**	**340** **41**
Błonnik (g)	**30**	**29**	**25**	**29**	**29**
Sól (g)	**5,1**	**5,4**	**4,9**	**5,1**	**5,5**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1,3,9)**, miód 30g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g **(10)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g **(6)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny gotowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2540**	**2565**	**2500**	**2510**	**2570**
Białko (g)	**82**	**87**	**94**	**91**	**100**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**78** **33**	**91** **33**	**83** **31**	**89** **29**	**94** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**334** **24**	**320** **23**	**299** **29**	**315** **27**	**290** **30**
Błonnik (g)	**30**	**29**	**28**	**25**	**32**
Sól (g)	**4,8**	**5,0**	**4,8**	**4,9**	**5,2**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek 80g **(7)**, rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa b/c 0,25l. **Gruszka 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica z kurczaka 40g **(6,9)**, ser topiony 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa b/c 0,25l. **Kiwi 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** b/c 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa b/c 0,25l. **Jabłko 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajko gotowane 50g **(3)**, szynka konserwowa 30g **(9,10)**, pomidor 30g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa b/c 0,25l. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 40g **(6)**, serek grani 40g **(7)**, ogórek konserwowy 40g, czerwona papryka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa b/c 0,25l. **Kiwi 100g**
II śniadanie	Sok warzywny 200 ml.	Budyń b/c 200 ml **(7)**.	Serek waniliowy b/c 150g **(7)**.	Sok pomidorowy 200 ml.	Kisiel b/c 200 ml.
Obiad	Kapuśniak 0,4l **(9)**, jajo na parze 2 szt. **(3)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa 75g, surówka z ogórka kiszonego i cebuli 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza gryczana 200g, buraczki 75g, surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g **(9)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz ukraiński 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** surówka Colesław 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, ogórek kiszony 50g, pomidor 30g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, ogórek zielony 50g, rzodkiewka 30g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(9,10)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek grani 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, masło 10g **(7)**, szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2550**	**2560**	**2510**	**2550**	**2560**
Białko (g)	**99**	**90**	**100**	**98**	**99**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**90** **30**	**80** **28**	**84** **29**	**86** **30**	**93** **31**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**333** **39**	**342** **30**	**323** **42**	**346** **44**	**340** **41**
Błonnik (g)	**30**	**29**	**29**	**30**	**28**
Sól (g)	**5,1**	**5,3**	**4,9**	**5,1**	**5,3**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pieczeń rzymska 40g **(1,3,9)**, szynka z indyka 40g **(6,9)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, **kakao na mleku** b/c 0,25l **(1,7)** / herbata ziołowa b/c 0,25l. **Jabłko 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, rzodkiewka 50g, ogórek zielony 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7)** / herbata owocowa b/c 0,25l. **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7)** / herbata ziołowa b/c 0,25l. **Kiwi 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, ser żółty 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l **(1,7)** / herbata owocowa b/c 0,25l. **Jabłko 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 30g, ogórek konserwowy 50g, **kakao na mleku** b/c 0,25l **(1,7)** / herbata ziołowa b/c 0,25l. **Gruszka 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 200 ml **(7).**	Sok warzywny 200 ml	Ryż z musem jabłkowym b/c 150g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g **(1,3,4)**.	Kisiel b/c 200 ml.
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, duszona sztuka mięsa wieprzowego 80g **(10)**, sos pieczeniowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g **(6)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 75g, surówka z marchwi i selera 75g **(9)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, surówka z kapusty po żydowsku 75g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, szynka wieprzowa 30g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1)**, chleb graham 30g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, twarożek 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g **(1)**, kefir naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1)**, masło 10g **(7)**, szynka z indyka 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2570**	**2580**	**2520**	**2540**	**2600**
Białko (g)	**98**	**98**	**90**	**99**	**100**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**80** **27**	**86** **30**	**83** **28**	**87** **28**	**80** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**340** **40**	**330** **27**	**309** **33**	**320** **29**	**300** **30**
Błonnik (g)	**29**	**25**	**28**	**25**	**27**
Sól (g)	**4,9**	**5,0**	**4,8**	**4,9**	**5,1**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek 50g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica z kurczaka 80g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajko gotowane 50g **(3)**, szynka konserwowa 30g **(9,10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 40g **(6)**, serek grani 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Banan 100g**
II śniadanie	Sok warzywny 200 ml.	Budyń 200 ml **(7).**	Sałatka owocowa z jogurtem 200g **(7)**.	Sok pomidorowy 200 ml.	Kisiel 200 ml, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Grysikowa 0,4l **(1,9)**, jajo na parze 2 szt. **(3)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza jęczmienna 200g **(1)**, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane gotowane 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 50g **(7)**, polędwica z indyka 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g (**7**), szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2590**	**2600**	**2575**	**2580**	**2610**
Białko (g)	**100**	**99**	**110**	**105**	**115**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**91** **30**	**87** **29**	**87** **30**	**85** **30**	**95** **31**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**344** **40**	**360** **38**	**330** **43**	**345** **44**	**340** **41**
Błonnik (g)	**31**	**29**	**29**	**30**	**29**
Sól (g)	**5,1**	**5,4**	**4,9**	**5,3**	**5,5**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1,3,9)**, miód 30g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń 200 ml **(7).**	Sok warzywny 200ml.	Ryż z musem jabłkowym 150g.	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g **(1,3,4)**.	Kisiel 200 ml, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g **(10)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g **(6)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny gotowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2560**	**2580**	**2520**	**2530**	**2600**
Białko (g)	**97**	**98**	**100**	**100**	**120**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**79** **35**	**90** **33**	**85** **33**	**90** **31**	**94** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**335** **24**	**326** **25**	**300** **29**	**315** **27**	**298** **30**
Błonnik (g)	**30**	**29**	**28**	**25**	**32**
Sól (g)	**4,8**	**5,0**	**4,8**	**4,9**	**5,2**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twarożek chudy 50g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, polędwica z kurczaka 80g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka drobiowa 80g **(9,10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)** pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, polędwica sopocka 20g **(6,9)**, serek grani 60g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Banan 100g**
II śniadanie	Sok warzywny 200 ml.	Budyń 200 ml **(7).**	Sałatka owocowa z jogurtem 200g **(7)**.	Sok pomidorowy 200 ml.	Kisiel 200 ml, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Grysikowa 0,4l **(1,9)**, drobiowy kotlet mielony **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza jęczmienna 200g **(1)**, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane gotowane 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twaróg chudy 50g **(7)**, polędwica z indyka 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g (**7**), szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2580**	**2599**	**2560**	**2550**	**2600**
Białko (g)	**100**	**99**	**110**	**105**	**115**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**78** **27**	**79** **29**	**76** **27**	**80** **30**	**90** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**344** **40**	**360** **38**	**330** **43**	**345** **44**	**340** **41**
Błonnik (g)	**31**	**29**	**29**	**30**	**29**
Sól (g)	**5,1**	**5,4**	**4,9**	**5,3**	**5,5**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1,3,9)**, miód 30g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek grani 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń 200 ml **(7).**	Sok warzywny 200ml.	Ryż z musem jabłkowym 150g.	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g **(1,3,4)**.	Kisiel 200 ml, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(10)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g **(6)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny gotowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z białek jaj z zieleniną 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka z koperkiem 70g **(6,9)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2560**	**2580**	**2520**	**2530**	**2600**
Białko (g)	**97**	**98**	**100**	**100**	**120**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**79** **26**	**77** **28**	**80** **29**	**80** **27**	**78** **25**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**335** **24**	**326** **25**	**300** **29**	**315** **27**	**298** **30**
Błonnik (g)	**30**	**29**	**28**	**25**	**32**
Sól (g)	**4,8**	**5,0**	**4,8**	**4,9**	**5,2**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 05.04.-14.04.24r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 05.04.24r.**	**SOBOTA 06.04.24r.**	**NIEDZIELA 07.04.24r.**	**PONIEDZIAŁEK 08.04.24r.**	**WTOREK 09.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek 50g **(7)**, dżem 30g, rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka 100g**	Musli na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica z kurczaka 40g **(6,9)**, ser topiony 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, serek kanapkowy 40g **(7)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajko gotowane 50g **(3)**, szynka konserwowa 30g **(9,10)**, pomidor 30g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 40g **(6)**, serek grani 40g **(7)**, ogórek konserwowy 40g, czerwona papryka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Banan 100g**
Obiad	Kapuśniak 0,4l **(9)**, jajo na parze 2 szt. **(3)**, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, marchew gotowana 75g, surówka z ogórka kiszonego i cebuli 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150g **(1,9)**, kasza gryczana 200g, buraczki 75g, surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g **(9)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz ukraiński 0,4l **(9)**, risotto mięsno-warzywne 200/100/75g **(9)**, sałata z jogurtem 75g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l **(9)**, medalion mięsny 100g **(1,3,9)**, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)** surówka Colesław 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, ogórek kiszony 50g, pomidor 30g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(9,10)**, serek grani 50g **(7)**, ogórek zielony 50g, rzodkiewka 30g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ziemniaczana z brokułem i jogurtem 200g **(7)**, sałata 10g herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(9,10)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek ziołowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogur naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g (**7**), szynka drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2550**	**2560**	**2510**	**2550**	**2560**
Białko (g)	**96**	**90**	**100**	**98**	**99**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**90** **30**	**80** **28**	**84** **29**	**86** **30**	**93** **31**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**340** **40**	**361** **35**	**323** **42**	**346** **44**	**340** **41**
Błonnik (g)	**31**	**29**	**29**	**30**	**28**
Sól (g)	**5,1**	**5,3**	**4,9**	**5,1**	**5,3**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 05.04.-14.04.24r. (część II)					
Posiłek	**ŚRODA 10.04.24r.**	**CZWARTEK 11.04.24r.**	**PIĄTEK 12.04.24r.**	**SOBOTA 13.04.24r.**	**NIEDZIELA 14.04.24r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pieczeń rzymska 50g **(1,3,9)**, miód 30g, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Jabłko 100g**	Kaszka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 40g **(7)**, szynka z koperkiem 40g **(6,9)**, rzodkiewka 50g, ogórek zielony 30g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Banan 100g**	Musli na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 40g **(6,9)**, ser żółty 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata owocowa 0,25l. **Jabłko 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 30g, ogórek konserwowy 50g, **kakao na mleku** 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka 100g**
Obiad	Jarzynowa 0,4l **(9)**, makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 500g (200/100/100/100g) **(1,3,7,9)**, sałata z winegretem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, duszona sztuka mięsa wieprzowego 80g **(10)**, sos pieczeniowy 100 ml **(1)**, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g **(6)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 80g **(1,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 75g, surówka z marchwi i selera 75g **(9)**, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(10)**, ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, surówka z kapusty po żydowsku 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z wędliny i warzyw 100g **(9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka drobiowa 50g **(6,9)**, jajko gotowane 50g **(3)**, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta twarogowa 70g **(7)**, dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 70g **(7)**, polędwica z indyka 30g **(6,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka wieprzowa 50g **(6,9)**, metka 50g **(6,9)**, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy 20g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	**2570**	**2580**	**2540**	**2540**	**2600**
Białko (g)	**98**	**98**	**90**	**99**	**100**
Tłuszcze (g) **Nasycone kwasy tłuszczowe (g)**	**80** **27**	**88** **30**	**77** **24**	**87** **28**	**80** **30**
Węglowodany (g) **Cukry (g)**	**340** **40**	**330** **27**	**327** **39**	**315** **29**	**305** **30**
Błonnik (g)	**29**	**25**	**28**	**22**	**30**
Sól (g)	**4,9**	**5,0**	**4,8**	**4,9**	**5,1**

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.