

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 14.07.-23.07.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 14.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.	WTOREK 16.07.24r.	ŚRODA 17.07.24r.	CZWARTEK 18.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabiko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabiko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (6,9), jaja sadzone 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleniną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopočka 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2450	2470	2410	2530	2360
Białko (g)	87	90	88	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	30	28	26
Węglowodany (g)	337	332	321	339	311
cukry (g)	52	37	34	32	48
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 19.07.24r.	SOBOTA 20.07.24r.	NIEDZIELA 21.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.	WTOREK 23.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron 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.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,3,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część I)**

<b>Posiłek</b>	<b>NIEDZIELA 14.07.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.</b>	<b>WTOREK 16.07.24r.</b>	<b>ŚRODA 17.07.24r.</b>	<b>CZWARTEK 18.07.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 30g <b>(6,9)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , musztarda 10g <b>(10)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser topiony 40g <b>(7)</b> , dżem 40g, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z koperkiem 100g <b>(3)</b> , pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 55g <b>(6,9)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy z pieca 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l <b>(6,9)</b> , jaja sadzone 100g <b>(3)</b> , sos chrzanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, sałatka z zielonego ogórka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l <b>(9)</b> , gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) <b>(1,7,9)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l <b>(9)</b> , pulpet mielony 80g <b>(1,3,9)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 60g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z zieleniną 100g <b>(7)</b> , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopočka 40g <b>(6,9)</b> , pasta rybno-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser żółty 50g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , serek grani 50g <b>(7)</b> , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka z indyka 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2450	2470	2450	2530	2360
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	326	339	311
cukry (g)	52	37	34	32	48
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,2	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część II)**

<b>Posiłek</b>	<b>PIĄTEK 19.07.24r.</b>	<b>SOBOTA 20.07.24r.</b>	<b>NIEDZIELA 21.07.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.</b>	<b>WTOREK 23.07.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,3,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g,, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka Colesław 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 14.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.	WTOREK 16.07.24r.	ŚRODA 17.07.24r.	CZWARTEK 18.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 30g <b>(6,9)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)/</b> herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , musztarda 10g <b>(10)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser topiony 40g <b>(7)</b> , szynka gotowana 40g <b>(6,9)</b> , ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 30g <b>(1)</b> , <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z koperkiem 100g <b>(3)</b> , pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 80g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l <b>(7)</b> .	Serek homogenizowany b/c 150g <b>(7)</b> .	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy z pieca 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l <b>(6,9)</b> , jaja sadzone 100g <b>(3)</b> , sos chrzanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, sałatka z zielonego ogórka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l <b>(9)</b> , gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) <b>(1,7,9)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l <b>(9)</b> , pulpet mielony 80g <b>(1,3,9)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 60g <b>(6,9)</b> , serek kanapkowy 40g <b>(7)</b> , papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z zieleciną 100g <b>(7)</b> , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopocka 40g <b>(6,9)</b> , pasta rybno-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser żółty 50g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , paszтет drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , serek grani 50g <b>(7)</b> , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , skyr owocowy b/c 150g <b>(7)</b> .	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 19.07.24r.	SOBOTA 20.07.24r.	NIEDZIELA 21.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.	WTOREK 23.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka wieprzowa 30g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b>  <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Sałátka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,3,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos warzywny 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, sałátka szwedzka 75g, surówka z buraczków gotowanych z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleniną 100g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2500	2470	2520	2510	2490
Białko (g)	93	90	96	98	87
Tłuszcze (g)	88	87	90	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	27	27	28
Węglowodany (g)	334	332	330	334	347
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	26	26
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 14.07.-23.07.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 14.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.	WTOREK 16.07.24r.	ŚRODA 17.07.24r.	CZWARTEK 18.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Ryż z mussem owocowym 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet z białek jaj 80g (3), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca b/sk. 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica sopočka 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), serek grani lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2460	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	53	37	33	35	48
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 14.07.-23.07.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 19.07.24r.	SOBOTA 20.07.24r.	NIEDZIELA 21.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.	WTOREK 23.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa jarska 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki, z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	48	34	47	49	50
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	5,3

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 14.07.-23.07.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 14.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.	WTOREK 16.07.24r.	ŚRODA 17.07.24r.	CZWARTEK 18.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Ryż z musem owocowym 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (6,9), jaja sadzone 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	52	37	34	34	49
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 14.07.-23.07.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 19.07.24r.	SOBOTA 20.07.24r.	NIEDZIELA 21.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.	WTOREK 23.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron 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.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,3,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	46	35	49	49	50
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 14.07.-23.07.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 14.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 15.07.24r.	WTOREK 16.07.24r.	ŚRODA 17.07.24r.	CZWARTEK 18.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (6,9), jaja sadzone 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2545	2610	2600	2590
Białko (g)	96	95	94	105	100
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	346	339	361	345	345
cukry (g)	53	37	49	35	50
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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 BOGATOBIĄKOWA od 14.07.-23.07.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 19.07.24r.	SOBOTA 20.07.24r.	NIEDZIELA 21.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.07.24r.	WTOREK 23.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron 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.  <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Skyr owocowy 150g (7).
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,3,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2570	2550	2600	2580	2550
Białko (g)	94	95	98	99	95
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	48	35	49	50	51
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

**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.