

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 04.07.-13.07.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 04.07.24r.	PIĄTEK 05.07.24r.	SOBOTA 06.07.24r.	NIEDZIELA 07.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 50g (4,9), połędwica sopočka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2405</b>	<b>2450</b>	<b>2400</b>	<b>2440</b>	<b>2410</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>85</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>82</b>	<b>84</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>300</b>	<b>337</b>	<b>322</b>	<b>338</b>	<b>329</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>46</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>4,9</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>

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 04.07.-13.07.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 09.07.24r.	ŚRODA 10.07.24r.	CZWARTEK 11.07.24r.	PIĄTEK 12.07.24r.	SOBOTA 13.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 30g (6,9), serek z ziołami 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,7), kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2490</b>	<b>2455</b>	<b>2450</b>	<b>2400</b>	<b>2520</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>91</b>	<b>93</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>86</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>344</b>	<b>332</b>	<b>337</b>	<b>321</b>	<b>344</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>32</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>50</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>

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 04.07.-13.07.24r. (część I)**

<b>Posiłek</b>	<b>CZWARTEK 04.07.24r.</b>	<b>PIĄTEK 05.07.24r.</b>	<b>SOBOTA 06.07.24r.</b>	<b>NIEDZIELA 07.07.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz z żołądków z warzywami 150g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 50g (6,9), serek grani 50g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 50g (4,9), połudwica sopocka 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2405</b>	<b>2490</b>	<b>2460</b>	<b>2440</b>	<b>2410</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>85</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>82</b>	<b>84</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>300</b>	<b>342</b>	<b>332</b>	<b>338</b>	<b>329</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>46</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>4,9</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>

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 04.07.-13.07.24r. (część II)**

<b>Posiłek</b>	<b>WTOREK 09.07.24r.</b>	<b>ŚRODA 10.07.24r.</b>	<b>CZWARTEK 11.07.24r.</b>	<b>PIĄTEK 12.07.24r.</b>	<b>SOBOTA 13.07.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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 ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), wątróbka z cebulą 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), mizeria z jogurtem 75g (7), kałafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka Colesław 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (7), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2550</b>	<b>2455</b>	<b>2450</b>	<b>2440</b>	<b>2520</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>91</b>	<b>93</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>355</b>	<b>332</b>	<b>337</b>	<b>326</b>	<b>344</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>32</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>50</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>

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 04.07.-13.07.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 04.07.24r.	PIĄTEK 05.07.24r.	SOBOTA 06.07.24r.	NIEDZIELA 07.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), szynka konserwowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz z żołądków z warzywami 150g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 50g (6,9), serek grani 50g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 50g (4,9), południca sopocka 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

	2440	2550	2520	2505	2490
<b>Energia (kcal)</b>					
<b>Białko (g)</b>	94	89	94	97	88
<b>Tłuszcze (g)</b>	87	86	88	87	85
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	24	25	27	28	24
<b>Węglowodany (g)</b>	321	355	338	334	344
<b>cukry (g)</b>	36	35	37	38	35
<b>Błonnik (g)</b>	25	26	24	26	25
<b>Sól (g)</b>	5,0	5,1	5,0	5,1	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 04.07.-13.07.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 09.07.24r.	ŚRODA 10.07.24r.	CZWARTEK 11.07.24r.	PIĄTEK 12.07.24r.	SOBOTA 13.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</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 zielona b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 30g <b>(1)</b> , <b>bułka grahamka</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , szynka z koperkiem 30g <b>(6,9)</b> , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 30g <b>(6,9)</b> , ser żółty 50g <b>(7)</b> , papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata zielona b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajecznica z zieloną 100g <b>(3)</b> , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo graham 30g <b>(1)</b> , <b>bułka grahamka</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica z indyka 40g <b>(6,9)</b> , salceson ozorkowy 40g <b>(6,9)</b> , ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata zielona b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Sałátka owocowa z jogurtem b/c 200g <b>(7)</b> .	Budyń b/c 0,2l <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , wątróbka z cebulą 80g <b>(9)</b> , sos pieczarkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , risotto mięsno-warzywne 200/80/75g <b>(9)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , udko z kością z pieca 100g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , kopytka 200g <b>(1,3)</b> , mizeria z jogurtem 75g <b>(7)</b> , kalańfior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny panierowany 100g <b>(1,3,4)</b> , sos jogurtowo-ziolowy 100 ml <b>(7)</b> , ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g <b>(1)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> z kurczakiem 80g <b>(9)</b> , w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g <b>(1,7)</b> , surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , szynka konserwowa 50g <b>(7)</b> , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 50g <b>(6,9)</b> , ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałátka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka wieprzowa 60g <b>(6,9)</b> , herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z ziołami 100g <b>(7)</b> , papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek wiejski 50g <b>(7)</b> , szynka gotowana 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2500</b>	<b>2480</b>	<b>2460</b>	<b>2500</b>	<b>2510</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>90</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>85</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>335</b>	<b>330</b>	<b>336</b>	<b>347</b>	<b>347</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.07.-13.07.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 04.07.24r.	PIĄTEK 05.07.24r.	SOBOTA 06.07.24r.	NIEDZIELA 07.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 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>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek ziołowy chudy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna 50g (4,9), połędwica sopočka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2480</b>	<b>2500</b>	<b>2550</b>	<b>2540</b>	<b>2510</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>91</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>84</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>334</b>	<b>341</b>	<b>345</b>	<b>346</b>	<b>348</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.07.-13.07.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 09.07.24r.	ŚRODA 10.07.24r.	CZWARTEK 11.07.24r.	PIĄTEK 12.07.24r.	SOBOTA 13.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), serek z ziołami lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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, biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto drobiowo-warzywno 200/80/75g (9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z sosem winogret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kopytka 200g (1,3), kalań gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie koperkowo-szpinakowym 100/75g (1), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2540</b>	<b>2520</b>	<b>2500</b>	<b>2515</b>	<b>2530</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>99</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>85</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>346</b>	<b>344</b>	<b>340</b>	<b>345</b>	<b>345</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>52</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>

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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.07.-13.07.24r. (część I)**

Posilek	CZWARTEK 04.07.24r.	PIĄTEK 05.07.24r.	SOBOTA 06.07.24r.	NIEDZIELA 07.07.24r.	PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 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>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalaflorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 50g (4,9), połędwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posilek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2490</b>	<b>2500</b>	<b>2560</b>	<b>2550</b>	<b>2520</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>92</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>84</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>332</b>	<b>338</b>	<b>352</b>	<b>347</b>	<b>349</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>50</b>	<b>49</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>

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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.07.-13.07.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 09.07.24r.	ŚRODA 10.07.24r.	CZWARTEK 11.07.24r.	PIĄTEK 12.07.24r.	SOBOTA 13.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), serek z ziołami 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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, biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winogret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2540</b>	<b>2530</b>	<b>2500</b>	<b>2540</b>	<b>2550</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>97</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>85</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>341</b>	<b>344</b>	<b>340</b>	<b>348</b>	<b>350</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>24</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>

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 diety BOGATOBIĄŁKOWA od 04.07.-13.07.24r. (część I)**

<b>Posiłek</b>	<b>CZWARTEK 04.07.24r.</b>	<b>PIĄTEK 05.07.24r.</b>	<b>SOBOTA 06.07.24r.</b>	<b>NIEDZIELA 07.07.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 08.07.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 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>	Koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 50g (4,9), połędwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

	<b>2520</b>	<b>2540</b>	<b>2600</b>	<b>2580</b>	<b>2560</b>
<b>Energia (kcal)</b>					
<b>Białko (g)</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>98</b>	<b>93</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>86</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>27</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>335</b>	<b>344</b>	<b>352</b>	<b>349</b>	<b>354</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>49</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>

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 diety BOGATOBIAŁKOWA od 04.07.-13.07.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 09.07.24r.	ŚRODA 10.07.24r.	CZWARTEK 11.07.24r.	PIĄTEK 12.07.24r.	SOBOTA 13.07.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 30g (6,9), serek z ziołami 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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>	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), kalaftor gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2580</b>	<b>2570</b>	<b>2540</b>	<b>2590</b>	<b>2580</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>105</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>347</b>	<b>348</b>	<b>344</b>	<b>354</b>	<b>344</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>37</b>	<b>49</b>	<b>54</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>

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.