

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 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 ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> 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 z ziemniakami 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko z cukinią i kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, 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), szynka drobiowa 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>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2590</b>	<b>2570</b>	<b>2550</b>	<b>2600</b>	<b>2580</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>105</b>	<b>100</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>89</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>27</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>351</b>	<b>349</b>	<b>346</b>	<b>343</b>	<b>345</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>53</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>

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 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 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 ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 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 owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 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>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z serem 4 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 śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 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 z warzywami 60g (4,9), połędwica sopocka 40g (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**

	2520	2540	2600	2580	2560
<b>Energia (kcal)</b>	2520	2540	2600	2580	2560
<b>Białko (g)</b>	95	96	96	98	93
<b>Tłuszcze (g)</b>	89	87	90	88	86
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	24	25	29	30	27
<b>Węglowodany (g)</b>	335	344	352	349	354
<b>cukry (g)</b>	36	37	50	52	49
<b>Błonnik (g)</b>	25	26	25	27	26
<b>Sól (g)</b>	5,1	5,3	5,0	5,1	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 od 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko z cukinią i kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, 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), szynka drobiowa 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>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2500</b>	<b>2480</b>	<b>2400</b>	<b>2540</b>	<b>2420</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>90</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>85</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>343</b>	<b>337</b>	<b>320</b>	<b>344</b>	<b>324</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>

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 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 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 ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 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 owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>
<b>Obiad</b>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 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 śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopočka 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 z warzywami 60g (4,9), połędwica sopočka 40g (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: 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 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 55g (7), miód 25g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 150g (1,9), kasza gryczana 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), bigos 250g (6,9), ziemniaki 200g, arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, 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), szynka drobiowa 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>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2500</b>	<b>2480</b>	<b>2430</b>	<b>2540</b>	<b>2470</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>90</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>343</b>	<b>337</b>	<b>321</b>	<b>344</b>	<b>330</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>5,1</b>

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 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 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 ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 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 owocowa 0,25l.  <b>Banan 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 ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>
<b>Obiad</b>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 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), ser żółty 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 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 z warzywami 60g (4,9), połędwica sopocka 40g (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: 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 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 50g (7), ser żółty 30g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b>  <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b>  <b>Arbuz 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 z ziemniakami 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 150g (1,9), kasza gryczana 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), bigos 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 40g (6,9), serek kanapkowy 60g (7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

	2520	2500	2490	2530	2500
<b>Energia (kcal)</b>					
<b>Białko (g)</b>	92	90	94	92	90
<b>Tłuszcze (g)</b>	87	86	85	88	88
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	27	25	24	28	26
<b>Węglowodany (g)</b>	342	340	337	343	337
<b>cukry (g)</b>	37	36	38	34	37
<b>Błonnik (g)</b>	25	24	26	26	25
<b>Sól (g)</b>	5,0	5,2	5,2	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 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata zielona b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), 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 owocowa b/c 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata zielona b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Arbuz 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 zielona b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka 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>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, kalafior 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 z ziołami 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 z warzywami 60g (4,9), połudwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 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**

<b>Energia (kcal)</b>	<b>2440</b>	<b>2550</b>	<b>2520</b>	<b>2505</b>	<b>2490</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>94</b>	<b>89</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>88</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>85</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>321</b>	<b>355</b>	<b>338</b>	<b>334</b>	<b>344</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>35</b>
<b>Błonnik (g)</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>
<b>Sól (g)</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>

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 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.</b> <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.</b> <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 z ziemniakami 0,4l (9), gulasz drobiowo-warzywny 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko z cukinią i kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, serek kanapkowy lekki 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, 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), szynka drobiowa 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**

	2540	2510	2490	2570	2520
<b>Energia (kcal)</b>					
<b>Białko (g)</b>	89	89	94	92	90
<b>Tłuszcze (g)</b>	86	85	84	87	88
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	25	24	24	27	26
<b>Węglowodany (g)</b>	353	347	340	355	343
<b>cukry (g)</b>	49	50	36	34	51
<b>Błonnik (g)</b>	24	24	25	24	24
<b>Sól (g)</b>	5,0	5,1	5,2	5,0	4,9

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 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 55g (6,9), miód 25g, 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), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Sałatką owocową 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>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca b/sk. 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie koperkowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa jarska 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 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), szynka drobiowa 50g (6,9), serek śmietankowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica sopocka 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 z warzywami 60g (4,9), połędwica sopocka 40g (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**

	2480	2500	2550	2540	2510
<b>Energia (kcal)</b>					
<b>Białko (g)</b>	93	92	95	96	91
<b>Tłuszcze (g)</b>	86	85	88	86	84
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	23	22	25	25	24
<b>Węglowodany (g)</b>	334	341	345	346	348
<b>cukry (g)</b>	35	37	49	52	49
<b>Błonnik (g)</b>	24	23	23	25	24
<b>Sól (g)</b>	5,0	5,3	5,0	5,0	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 ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 03.08.-12.08.24r. (część I)**

Posiłek	SOBOTA 03.08.24r.	NIEDZIELA 04.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 05.08.24r.	WTOREK 06.08.24r.	ŚRODA 07.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> 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 z ziemniakami 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko z cukinią i kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, arbuz 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, 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), szynka drobiowa 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>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>2540</b>	<b>2520</b>	<b>2500</b>	<b>2550</b>	<b>2500</b>
<b>Białko (g)</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>92</b>
<b>Tłuszcze (g)</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe (g)</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>26</b>
<b>Węglowodany (g)</b>	<b>344</b>	<b>343</b>	<b>338</b>	<b>351</b>	<b>339</b>
<b>cukry (g)</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>52</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>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>

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 diety ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 03.08.-12.08.24r. (część II)**

Posiłek	CZWARTEK 08.08.24r.	PIĄTEK 09.08.24r.	SOBOTA 10.08.24r.	NIEDZIELA 11.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 12.08.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Arbuz 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 ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 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 owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 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>	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), schab z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 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 śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 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 z warzywami 60g (4,9), połędwica sopocka 40g (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>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: 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.