

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 22.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.	WTOREK 24.09.24r.	ŚRODA 25.09.24r.	CZWARTEK 26.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), 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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, pasztet drobiowo-wieprzowy 55g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczno-warzywny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2545	2610	2600	2590
Białko (g)	96	95	94	105	100
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	346	339	361	345	345
cukry (g)	40	38	51	50	39
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajecznica na parze 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, połudwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l <b>(7)</b> .	Skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos szpinakowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g <b>(7)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , mięso od szynki gotowane 80g <b>(9)</b> , sos śmietanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , ser twarogowy 100g <b>(7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , omlet mięsny 80g <b>(1,3,9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z ziołami 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka konserwowa 50g <b>(6,9)</b> , serek grani 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 60g <b>(7)</b> , szynka drobiowo-wieprzowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka gotowana 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2570	2550	2600	2580	2550
Białko (g)	94	95	98	99	95
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	48	38	42	50	51
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

<b>Posiłek</b>	<b>NIEDZIELA 22.09.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.</b>	<b>WTOREK 24.09.24r.</b>	<b>ŚRODA 25.09.24r.</b>	<b>CZWARTEK 26.09.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), 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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, pasztet drobiowo-wieprzowy 55g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczno-warzywny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2450	2470	2410	2530	2360
Białko (g)	87	90	88	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	30	28	26
Węglowodany (g)	337	332	321	339	311
cukry (g)	36	37	49	49	38
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajecznicza na parze 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, połudwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos szpinakowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g <b>(7)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , mięso od szynki gotowane 80g <b>(9)</b> , sos śmietanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , ser twarogowy 100g <b>(7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , omlet mięsny 80g <b>(1,3,9)</b> , sos beszamelowy 100ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z ziołami 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka konserwowa 50g <b>(6,9)</b> , serek grani 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 60g <b>(7)</b> , szynka drobiowo-wieprzowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka gotowana 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	45	35	38	47	48
Błonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 22.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.	WTOREK 24.09.24r.	ŚRODA 25.09.24r.	CZWARTEK 26.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 25g (7), połędwica sopočka 55g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <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), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, pasztet drobiowo-wieprzowy 55g (1,3,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczno-warzywny 80g (1,3), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grochowa 0,4l (6,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalefior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z kukinii z grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2450	2470	2450	2530	2360
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	326	339	311
cukry (g)	36	37	50	49	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,2	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Śliwka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.</b>  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (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>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos szpinakowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	46	35	39	47	48
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 22.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.	WTOREK 24.09.24r.	ŚRODA 25.09.24r.	CZWARTEK 26.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 25g (7), połędwica sopocka 55g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczno-warzywny 80g (1,3), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa grochowa 0,4l (6,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalefior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z cukinii z pełnoziarnistymi grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), szynka gotowana 60g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), 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**

Energia (kcal)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Śliwka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), paszтет drobiowy 40g (1,3,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Śliwka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.	Serek waniliowy b/c 150g (7).
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos szpinakowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Colesław 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy b/c 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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

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

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



**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 22.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.	WTOREK 24.09.24r.	ŚRODA 25.09.24r.	CZWARTEK 26.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), 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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), miód 25g, szynka drobiowo-wieprzowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pulpet drobiowo-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	38	39	51	52	39
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata 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), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, połudwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.</b> <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), serek grani lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 60g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	48	37	41	49	50
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	5,3

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 22.09.-01.10.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 22.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 23.09.24r.	WTOREK 24.09.24r.	ŚRODA 25.09.24r.	CZWARTEK 26.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), 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), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, pasztet drobiowo-wieprzowy 55g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczno-warzywny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków gotowanych i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	38	38	54	51	41
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 22.09.-01.10.24r. (część II)**

Posilek	PIĄTEK 27.09.24r.	SOBOTA 28.09.24r.	NIEDZIELA 29.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 30.09.24r.	WTOREK 01.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 40g (1,3,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sałata z jogurtem naturalnym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posilek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	50	38	41	49	50
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

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

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