

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<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>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z warzywami 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, marchewka z groszkiem 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogał 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogał 50g (1), skyr owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2590	2570	2550	2600	2580
Białko (g)	94	95	96	105	100
Tłuszcze (g)	90	88	87	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	351	349	346	343	345
cukry (g)	40	51	49	52	50
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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 BOGATOBIAŁKOWA od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</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 owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż 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> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , serek wiejski 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</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>Jabłko pieczone 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>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , naleśniki z serem 4 szt. <b>(1,3,7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , schab gotowany 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 80/100/75g <b>(1,3,7)</b> , marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g <b>(9)</b> , fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopocka 50g <b>(6,9)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta rybno-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , szynka 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> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 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> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2590	2570	2605	2550
Białko (g)	93	97	96	99	94
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	43	50	52	51	49
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	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 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z warzywami 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, marchewka z groszkiem 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), polędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), 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).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2510	2410	2525	2410
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	29
Węglowodany (g)	330	342	320	343	316
cukry (g)	35	47	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,1	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 ŁATWOSTRAWNA od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</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 owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , serek wiejski 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , naleśniki z dżemem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , naleśniki z serem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , schab gotowany 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 80/100/75g <b>(1,3,7)</b> , marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g <b>(9)</b> , fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopocka 50g <b>(6,9)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta ryбно-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , szynka 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> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 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> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2410	2500	2405	2450	2410
Białko (g)	87	92	88	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	86	85	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	25	24	23
Węglowodany (g)	327	337	320	332	328
cukry (g)	48	37	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	22	24	23
Sól (g)	4,9	4,9	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 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 55g (6,9), miód 25g, ogórek zielony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, marchewka z groszkiem 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), polędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogał 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogał 50g (1), skyr owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2490	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	30
Węglowodany (g)	335	342	320	343	318
cukry (g)	35	47	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	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 PODSTAWOWA od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , musztarda 10g <b>(10)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g <b>(3)</b> , ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , ser topiony 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Śliwka 100g</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> , ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , naleśniki z dżemem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , naleśniki z serem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , kotlet schabowy panierowany 100g <b>(1,3,9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pieczarkowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 80/100/75g <b>(1,3,7)</b> , marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g <b>(9)</b> , fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny panierowany 100g <b>(1,3,4)</b> , sos chrzanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopocka 50g <b>(6,9)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta ryбно-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , szynka wieprzowa 40g <b>(6,9)</b> , ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 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> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	344
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	774
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	48	37	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> 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>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, 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), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2480	2500	2510	2530	2520
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	5,2	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,3,7), 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>Gruszka 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Śliwka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1),</b> masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</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>
<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>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa pieczarkowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 80/100/75g (1,3,7), surówka z kapusty po żydowsku 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopočka 50g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 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 drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</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 ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<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>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z warzywami 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto drobiowo-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, marchewka z groszkiem 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowa z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z koperkiem 100g (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), serek grani lekki 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), 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).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	40	50	47	50	51
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <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 owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenne 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , poledwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , serek wiejski lekki 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , jajecznica z białek jaj 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem 200g <b>(7)</b> .	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , naleśniki z dżemem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , naleśniki z serem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , schab gotowany 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie jogurtowo-brokulowym 80/100/75g <b>(1,3,7)</b> , marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane b/sk. z pieca 80g <b>(9)</b> , sos koperkowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g <b>(9)</b> , fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , pasta kanapkowa z wędliny 100g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , serek kanapkowy lekki 50g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , pasta rybno-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , szynka drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , salatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy chudy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 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> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	52	45	50	35	51
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 02.10.-11.10.24r. (część I)**

Posiłek	ŚRODA 02.10.24r.	CZWARTEK 03.10.24r.	PIĄTEK 04.10.24r.	SOBOTA 05.10.24r.	NIEDZIELA 06.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<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>	Zupa jarzynowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z warzywami 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kaszołto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, marchewka z groszkiem 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), polędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g (1,7), 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).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	40	50	47	50	51
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 02.10.-11.10.24r. (część II)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 07.10.24r.	WTOREK 08.10.24r.	ŚRODA 09.10.24r.	CZWARTEK 10.10.24r.	PIĄTEK 11.10.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenne 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , serek wiejski 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Sałatka owocowa z jogurtem 200g <b>(7)</b> .	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , naleśniki z dżemem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , naleśniki z serem 2 szt. <b>(1,3,7)</b> , sos jogurtowo-owocowy 100 ml <b>(7)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , schab gotowany 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1)</b> , ziemniaki 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 80/100/75g <b>(1,3,7)</b> , marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g <b>(9)</b> , fasolka szparagowa 75g <b>(6)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopočka 50g <b>(6,9)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(1,3,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta rybno-warzywna 60g <b>(4,9)</b> , szynka wieprzowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka z indyka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 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> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	40	49	50	49	50
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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.**