

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄŁKOWA od 01.11.-10.11.24r. (część I)**

<b>Posilek</b>	<b>PIĄTEK 01.11.24r.</b>	<b>SOBOTA 02.11.24r.</b>	<b>NIEDZIELA 03.11.24r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.</b>	<b>WTOREK 05.11.24r.</b>
<b>Śniadanie</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 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</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, połudwica sopocka 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> , serek kanapkowy 40g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 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>	Kaszka kukurydziana 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>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połudwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , serek grani 40g <b>(7)</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>	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l <b>(7)</b> .	Serek homogenizowany 150g <b>(7)</b> .	Kakao na mleku 0,25l <b>(1,7)</b> , biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , pulpet rybno-warzywny 80g <b>(1,3,4)</b> , sos grecki 150 ml <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g <b>(7)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g <b>(7,9)</b> , surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , szynka wieprzowa gotowana 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> , warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l <b>(9)</b> , mus jabłkowy 100 ml, sos jogurtowy 100 ml <b>(7)</b> , ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , omlet mięsny 80g <b>(1,3,9)</b> , sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z warzywami w galarecie 150g <b>(9)</b> , wędlina drobiowo-wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , szynka konserwowa 50g <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.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta mięsna z warzywami 60g <b>(9)</b> , szynka gotowana 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posilek 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> , 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)	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	43	55	50
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 diety BOGATOBIAŁKOWA od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 06.11.24r.	CZWARTEK 07.11.24r.	PIĄTEK 08.11.24r.	SOBOTA 09.11.24r.	NIEDZIELA 10.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , szynka wieprzowa 30g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , szynka z koperkiem 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 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 zieleniną 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane 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> , szynka drobiowa 80g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , serek śmietankowy 40g <b>(7)</b> , 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>	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> .	Serek waniliowy 150g <b>(7)</b> .
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , gulasz drobiowy z warzywami 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g <b>(1,9)</b> , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy duszony 80g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek łaciaty 60g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 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> , połędwica sopocka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z koperkiem 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> , kurczak z warzywami w galarecie 150g <b>(9)</b> , szynka z indyka 50g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka gotowana 60g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .

**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	49	53	49	51
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 ŁATWOSTRAWNA od 01.11.-10.11.24r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 01.11.24r.	SOBOTA 02.11.24r.	NIEDZIELA 03.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.	WTOREK 05.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica sopocka 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 pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka z koperkiem 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>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (7,9), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), mus jabłkowy 100 ml, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), 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), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka gotowana 40g (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), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	40	35	38	52	38
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 ŁATWOSTRAWNA od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 06.11.24r.	CZWARTEK 07.11.24r.	PIĄTEK 08.11.24r.	SOBOTA 09.11.24r.	NIEDZIELA 10.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 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), połędwica drobiowa 40g (6,9), serek śmietankowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica sopolcka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, 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	37	47	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 PODSTAWOWA od 01.11.-10.11.24r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 01.11.24r.	SOBOTA 02.11.24r.	NIEDZIELA 03.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.	WTOREK 05.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połudwica sopocka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kaszka kukurydziana 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>Banan 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (7,9), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszzonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100 ml, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, kalaftor gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, salceson ozorkowy 60g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka gotowana 40g (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), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	40	35	39	52	38
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 PODSTAWOWA od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

<b>Posiłek</b>	<b>ŚRODA 06.11.24r.</b>	<b>CZWARTEK 07.11.24r.</b>	<b>PIĄTEK 08.11.24r.</b>	<b>SOBOTA 09.11.24r.</b>	<b>NIEDZIELA 10.11.24r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , szynka wieprzowa 30g <b>(6,9)</b> , ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , szynka z koperkiem 40g <b>(6,9)</b> , ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 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 zieleniną 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane 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> , szynka drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , salceson 40g <b>(6,9)</b> , ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , poledwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , ser żółty 40g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , fasolka po bretońsku 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny panierowany 100g <b>(1,3,4)</b> , sos chrzanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g <b>(1,9)</b> , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy duszony 80g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek łaciaty 60g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 40g <b>(6,9)</b> , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , poledwica sopocka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z koperkiem 75g <b>(7)</b> , miód 25g, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kurczak z warzywami w galarecie 150g <b>(9)</b> , szynka z indyka 50g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka gotowana 60g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
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	37	47	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.11.-10.11.24r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 01.11.24r.	SOBOTA 02.11.24r.	NIEDZIELA 03.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.	WTOREK 05.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), południca sopočka 80g (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), ser żółty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) b/c /</b> herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kaszka kukurydziana 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>Gruszka 100g</b>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), południca drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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).	Kisiel b/c 0,3l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (7,9), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), salceson ozorkowy 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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)	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 06.11.24r.	CZWARTEK 07.11.24r.	PIĄTEK 08.11.24r.	SOBOTA 09.11.24r.	NIEDZIELA 10.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (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), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 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>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Skyr naturalny 150g (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>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 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), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z indyka 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), 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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 01.11.-10.11.24r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 01.11.24r.	SOBOTA 02.11.24r.	NIEDZIELA 03.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.	WTOREK 05.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 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), dżem 40g, połędwica sopocka 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 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), szynka z koperkiem 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>	Kaszka kukurydziana 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), serek grani lekki 40g (7), 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>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie koperkowo-szpinakowym 80/100/75g (9), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), mus jabłkowy 100 ml, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalefior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa (chuda) z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka drobiowa 50g (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.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka gotowana 40g (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), serek śmietankowy 20g (7), 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 TŁUSZCZU od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 06.11.24r.	CZWARTEK 07.11.24r.	PIĄTEK 08.11.24r.	SOBOTA 09.11.24r.	NIEDZIELA 10.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 zieleniną 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 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), południca drobiowa 40g (6,9), serek śmietankowy lekki 40g (7), 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>	Serek waniliowy 150g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkoty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-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, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciaty lekki 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), południca sopočka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek z koperkiem 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, 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)	42	43	53	43	53
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 01.11.-10.11.24r. (część I)**

Posilek	PIĄTEK 01.11.24r.	SOBOTA 02.11.24r.	NIEDZIELA 03.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 04.11.24r.	WTOREK 05.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), dżem 40g, połudwica sopocka 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), serek kanapkowy 40g (7), szynka z koperkiem 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>	Kaszka kukurydziana 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>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), serek grani 40g (7), 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>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (7,9), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), mus jabłkowy 100 ml, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), 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), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka gotowana 40g (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), serek śmietankowy 20g (7), 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)	47	38	44	57	49
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 01.11.-10.11.24r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 06.11.24r.	CZWARTEK 07.11.24r.	PIĄTEK 08.11.24r.	SOBOTA 09.11.24r.	NIEDZIELA 10.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenne 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(3)</b> , szynka wieprzowa 30g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , szynka z koperkiem 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieleniną 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenne 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , serek śmietankowy 40g <b>(7)</b> , 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>	Serek waniliowy 150g <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biskopki 50g <b>(1,3)</b> .
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , gulasz drobiowy z warzywami 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g <b>(1,9)</b> , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy duszony 80g <b>(9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek łaciaty 60g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 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> , połędwica sopočka 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z koperkiem 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kurczak z warzywami w galarecie 150g <b>(9)</b> , szynka z indyka 50g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka gotowana 60g <b>(6,9)</b> , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek kanapkowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .
<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	42	53	43	54
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.