

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 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), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 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>Jabłko pieczone 100g</b>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), gulasz wieprzowy 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), ser twarogowy 80g (7), sos jogurtowy 100 ml (7), makaron 200g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 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 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka białego drobiowa 80g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 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 pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), leczo z parówkami i kukurydzą 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), 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), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), makaron z sosem bolońskim 200/150g (1,3,9), kalafior gotowany 150g, 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), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beszkińska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	35	38	43	48	38
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄŁKOWA od 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 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), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 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>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	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>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), gulasz wieprzowy 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), ser twarogowy 80g (7), sos jogurtowy 100 ml (7), makaron 200g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2590	2560	2530	2520	2555
Białko (g)	97	95	95	99	95
Tłuszcze (g)	91	92	91	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	29	27	30
Węglowodany (g)	346	338	333	329	344
cukry (g)	50	41	46	58	54
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<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> , szynka białego drobiowa 80g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g <b>(1,3,9)</b> , szynka zielonogórska wieprzowa 40g <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>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieleciną 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> , polędwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 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>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l <b>(7)</b> .	Serek waniliowy 150g <b>(7)</b> .	Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Kakao na mleku 0,25l <b>(1,7)</b> , biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> , leczo z parówkami i kukurydzą 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g <b>(7)</b> , 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> , szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l <b>(9)</b> , makaron z sosem bolońskim 200/150g <b>(1,3,9)</b> , kalafior gotowany 150g, 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> , sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g <b>(1)</b> , 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> , szynka gotowana 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> , polędwica drobiowa z koperkiem 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser twarogowy 75g <b>(7)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z warzywami w galarecie 150g <b>(9)</b> , kielbasa krakowska 50g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(6,9)</b> , szynka beskidzka wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , polędwica drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka gotowana wieprzowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2570	2630	2510	2650	2600
Białko (g)	97	96	100	93	103
Tłuszcze (g)	92	90	88	93	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	339	365	330	360	347
cukry (g)	44	51	56	52	53
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 LATWOSTRAWNA od 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 40g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 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), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 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>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), gulasz wieprzowy 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), ser twarogowy 80g (7), sos jogurtowy 100 ml (7), makaron 200g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	89	90	89	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	88	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	26	26	26
Węglowodany (g)	326	332	316	320	317
cukry (g)	40	35	39	58	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 ŁATWOSTRAWNA od 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka białego drobiowa 80g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	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 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), leczo z parówkami i kukurydzą 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), 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), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), makaron z sosem bolońskim 200/150g (1,3,9), kalafior gotowany 150g, 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), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2440	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	89	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	30
Węglowodany (g)	325	342	320	343	318
cukry (g)	35	57	55	38	36
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 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<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 z koperkiem 100g <b>(3)</b> , ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 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> , pasztet drobiowy 40g <b>(1,3,9)</b> , szynka gotowana wieprzowa 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka zielonogórska wieprzowa 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 owocowa 0,25l.  <b>Banan 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> , musztarda 10g <b>(10)</b> , papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 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> , jajecznica na parze z zieleniną 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , pulpet rybny 80g <b>(1,3,4)</b> , sos grecki 150 ml <b>(9)</b> , ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l <b>(1,9)</b> , gulasz wieprzowy 150 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy panierowany 100g <b>(1,3,9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ryż 200g <b>(1)</b> , surówka z czerwonej kapusty 75g, marchew gotowana z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , ser twarogowy 80g <b>(7)</b> , sos jogurtowy 100 ml <b>(7)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l <b>(9)</b> , omlet mięsny 80g <b>(1,3,9)</b> , sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g <b>(1)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek z zieloną pietruszką 100g <b>(7)</b> , papryka czerwona 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> , kielbasa żywiecka 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> , kielbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(6,9)</b> , sos tatarski 30g <b>(7)</b> , pomidor 50g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , dżem 40g, polędwica drobiowa 60g <b>(6,9)</b> , ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta mięsna z warzywami 60g <b>(9)</b> , kielbasa krakowska 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka beskidzka wieprzowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , serek waniliowy 150g <b>(7)</b> .

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	40	35	39	58	38
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Lukawa - 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 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka bartenka drobiowa 40g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 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 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), 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), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ogórkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), makaron z sosem bolońskim 200/150g (1,3,9), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 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	57	55	38	36
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 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 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), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</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), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, 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).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), gulasz wieprzowy 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), ser twarogowy 80g (7), sos jogurtowy 100 ml (7), makaron 200g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), sos tatarski 30g (7), pomidor 50g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek waniliowy b/c 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
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 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), 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), szynka zielonogórska wieprzowa 80g (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), połędwica drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 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), kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), papryka konserwowa 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>	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Jogurt owocowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), 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), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ogórkowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), makaron z sosem bolońskim 200/150g (1,3,9), papryka czerwona 40g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), szynka gotowana wieprzowa 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 drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa krakowska 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 21.03.-30.03.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 21.03.25r.	SOBOTA 22.03.25r.	NIEDZIELA 23.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 24.03.25r.	WTOREK 25.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana wieprzowa 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), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 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>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z białek jaj na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), gulasz drobiowy b/śm. 150 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, 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), ryż 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), ser twarogowy 80g (7), sos jogurtowy 100 ml (7), makaron 200g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z białek jaj 50g (3), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kiełbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 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 21.03.-30.03.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 26.03.25r.	CZWARTEK 27.03.25r.	PIĄTEK 28.03.25r.	SOBOTA 29.03.25r.	NIEDZIELA 30.03.25r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka białego drobiowa 80g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (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 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 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>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), leczo z parówkami i kukurydzą 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), 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), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), makaron z sosem bolońskim 200/150g (1,3,9), kalafior gotowany 150g, 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), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 60g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), polędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 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)	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.