

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), 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>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), ryż zapiekany z jabłkami z cynamonem 200/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kiełbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 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.
<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)	2540	2460	2520	2550	2590
Białko (g)	98	93	92	99	94
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	43	44	58	43	59
Błonnik (g)	28	26	27	30	29
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	5,3	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 BOGATOBIAŁKOWA od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka bartenika drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), warzywny sos z mięsem mielonym 150 ml (9), makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	2560	2600	2530	2630	2580
Białko (g)	95	96	99	98	96
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)	43	59	40	60	45
Błonnik (g)	28	27	29	25	30
Sól (g)	5,4	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 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), 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>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), ryż zapiekany z jabłkami z cynamonem 200/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 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.
<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)	2410	2380	2400	2450	2440
Białko (g)	90	88	86	89	86
Tłuszcze (g)	84	83	84	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	24	24	26
Węglowodany (g)	324	320	325	332	333
cukry (g)	36	39	58	37	36
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka bartenika drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), warzywny sos z mięsem mielonym 150 ml (9), makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	2430	2480	2430	2500	2430
Białko (g)	87	90	89	93	88
Tłuszcze (g)	85	86	88	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	25	27	25
Węglowodany (g)	330	337	321	334	326
cukry (g)	37	57	35	39	38
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	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 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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 ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z kielbasą 0,4l (9), ryż zapiekany z jabłkami z cynamonem 200/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszanka z cebulką 100g (1), ziemniaki 200g, kapusta kiszona gotowana 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 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.
<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)	2410	2400	2430	2450	2440
Białko (g)	90	87	86	89	86
Tłuszcze (g)	84	85	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	324	320	324	332	333
cukry (g)	36	39	58	37	36
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka bartenia drobiowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kasztotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab pieczony 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, gotowana biała kapusta 75g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), chili con carne 150 ml, makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), ser topiony 50g (7), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beszkidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	2470	2480	2430	2500	2470
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	88	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	27	27
Węglowodany (g)	336	337	321	334	330
cukry (g)	37	57	35	39	38
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	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 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), paszтет drobiowy 40g (1,3,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 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>	Zupa grochowa z kielbasą 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszanka z cebulką 100g (1), ziemniaki 200g, kapusta kiszona gotowana 75g, kalafor gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka beszkidzka 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)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	29	25	30
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	28	27	29	25	24
Sól (g)	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa 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>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska 30g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	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>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kasztotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 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 śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab pieczony 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, gotowana biała kapusta 75g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), chili con carne 150 ml, makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), ser topiony 50g (7), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), 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)	2520	2500	2490	2530	2500
Białko (g)	92	90	94	92	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	26	28	26
Węglowodany (g)	342	340	337	343	337
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	29	28	30	29	28
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	5,1	5,0

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

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



**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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 owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z białek jaj na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), 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>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Galaretką owocową 200g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), ryż zapiekany z jabłkami z cynamonem 200/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kiełbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 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.
<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)	2480	2520	2490	2530	2470
Białko (g)	91	91	94	90	88
Tłuszcze (g)	83	83	82	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	28	24
Węglowodany (g)	344	351	345	353	350
cukry (g)	45	45	61	46	59
Błonnik (g)	27	28	29	27	30
Sól (g)	5,2	5,4	5,1	5,3	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka bartenika drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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), biszkopity 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 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), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 100g (1,3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), warzywny sos z mięsem mielonym 150 ml (9), makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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	2510	2490	2550	2520
Białko (g)	89	89	94	93	90
Tłuszcze (g)	86	85	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	25	27	26
Węglowodany (g)	353	347	340	351	343
cukry (g)	41	58	40	61	46
Błonnik (g)	27	28	29	27	28
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	4,9

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 31.03.-09.04.25r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 31.03.25r.	WTOREK 01.04.25r.	ŚRODA 02.04.25r.	CZWARTEK 03.04.25r.	PIĄTEK 04.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 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 ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), 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>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Galaretka owocowa 200g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), ryż zapiekany z jabłkami z cytrynowym 200/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpeciki mięsno-warzywne 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kiełbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 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.
<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)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	27	25	25
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	43	45	60	46	51
Błonnik (g)	28	29	28	30	29
Sól (g)	5,0	5,2	5,1	5,3	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 31.03.-09.04.25r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 05.04.25r.	NIEDZIELA 06.04.25r.	PONIEDZIAŁEK 07.04.25r.	WTOREK 08.04.25r.	ŚRODA 09.04.25r.
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka bartenika drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 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), biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kasztotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z selera, marchewki i jabłka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), warzywny sos z mięsem mielonym 150 ml (9), makaron 100g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	2540	2520	2500	2570	2500
Białko (g)	91	90	94	92	92
Tłuszcze (g)	89	87	86	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	26	27	28
Węglowodany (g)	344	343	338	355	339
cukry (g)	40	50	38	46	40
Błonnik (g)	28	27	29	30	27
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	5,1	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.**